

மங்கையர் மலர்



பெண்
குழந்தைக்கு
'மவுசு'
ஏற்படப்
போகிறது!

மங்கை

வீணா



2 X 2  பாலியஸ்டர்  ஐப்பான்  சீகம்பிரிக்


வீணா
ப்ளவுஸ் துணிகள்

Veena Textiles Limited

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '96

நீங்கள் விரும்பிப்
படிக்கும் தொடர்
ஆம்சங்கள்....



சில பிரச்சனைகள் சில வார்த்தைகள் - 5

வாழ்வின் வண்ணங்கள்

- பட்டுப் புடைவை பரிகப் போட்டி - 161

ராசிபலன் - 155

இம்மாத இல்லத்தரசி - 123

புடைவைக்கு ஏற்ற ரவிக்மைகள் - 81

தன்னம்பிக்கைக்கு....

அறுபதிலும் ஆட வரும் - 28

பெண் குழந்தைக்கு, 'மவுசு'

மலர் : 16

இதழ் : 3

ஏற்படப் போகிறது - 115

சாதனை படைக்க

உழைப்புத்தான்

வேண்டும்! - 140

கண் போனால் என்ன? - 147

விடுமுறையில் மீனாகக்

சுற்றாமல்.... 151



சிறுகதைகள்....

அம்மாவுக்குத்
தந்த பரிக - 18



பாட்டி என்னும்
சிறேகிதி - 66
- உஷா ப்ரீதூமார்

கொகறாக....

சிட்டுக் குருவிகளாகட்டும்
நம் சின்னக் கண்மணிகள் - 44
என்னும் படமாகும் - 121
தெவிட்டாத
தேங்காய்ப்பால் - 111
தேவை அறைக்கொரு
ஐந்தறைப் பெட்டி - 171
கம்ப்யூட்டர்
குழந்தை - 175

- ருக்மணி பார்த்தசாரதி
பழி எவ்விடம் - 34
- பாஸ்குமார்
கங்கா செவ்வ
திளைத்த
எழுகிச்சஞ் சேவை - 55
- கண்ணம்மா பகவதி

மாருத்தாவும் அழிப....

விட்டிலேயே
கைவைத்தியம்

செய்து கொள்ளலாமே! - 39

ஒவாத தும்பல்
ஆஸ்துலாவாக
மாறுமா? - 51

சர்க்கரை நோய்
யாருக்கு வரும்? - 95

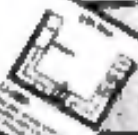
பித்தம்பையில்
கற்களா? - 135



http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2011.05.004

INTERIOR DECORATION

CORRESPONDENCE COURSES



- No need to buy costly books.
- Study material prepared by experts.
- Choice of Hindi medium also.

The design team is now responsible for:

ACADEMY OF INTERIOR DECORATION

10A/1A, SHAKTI NAGAR, DELHI-110007



TAMIL NADU PEOPLE'S BENEFIT FUND (PURASAWALKAM) LTD.,

79, Perambur Barracks Road, Puraewalkam, Madras - 600 007.

Central Government Approved (Reg. No. 18-21907/91)

☎ 6414538, 5323360

FIXED DEPOSIT SCHEME

FIXED DEPOSIT	46 Days	3 Months	6 Months	1 Year	2 Years	3 Years	5 Years
	15%	16%	17%	18%	19%	20%	21%

21% FOR SENIOR CITIZEN SPECIAL SCHEME

for Rs. 10,000/- and above 1 Year

PENSIONERS' REINVESTMENT DEPOSIT

RATE OF INTEREST	Minimum Deposit	1 Year	2 Years	3 Years	40 Months
21%	Rs. 10,000	Rs. 12,315	Rs. 15,165	Rs. 18,675	Rs. 20,000

SPECIAL FIXED DEPOSIT SCHEME

21%

for Rs. 50,000/- and above for 1 year and above

T N P B F

Pay Rs. 1,000/- on your happy day continuously for 4 years and take back Rs. 1,250/- every year on your happy day from the 5th year onwards for life long.

சுடர்

தூதர்கள் பேரில் விரும்ப 1க்கு ரூ. 325 வழங்கப்படும். சென்னை மாநகரில் உள்ள பெருந்தூதர்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்.

SAVINGS DEPOSIT INTEREST RATE: 0.5% F.A.

பேராய்வுகள் வாரியம் 17- சென்னை 1984-85-ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம்

WE SUMMER ALL DAY

Working Hours : Week Days: 8.30 a.m. to 5.00 p.m.

Sunday: 8.30 a.m. to 1.00 p.m.

V. KRISHNAMOORTHY, B.A., B.L.,
Secretary

A. THYAGARAJAN, M.A.,
Executive Director

R.SUBRAMANIAN, B.Sc., D.I.,
President

நம்
கைகள்

இருக்கும்

மந்திரக்கால்!

செய்து கொள்ளுங்கள்
செய்து கொள்ளுங்கள்

இது தோதல் மாதம்.

அரசியல் என்று சொன்னாலே அது ஏதோ நமக்குச் சம்பந்தமில்லாதது என்பது மாதிரி பெண்கள் ஒழுங்கிப் போலவிரும் நிலைமையில்லாத இன்றைய அரசியல் இருக்கிறது. பெண்களின் பேச்சிலும் அரசியல் அடிப்படுவதில்லை. விரிசெட் பந்திப் பேசும் அவலிற்றுக் கூட அரசியலில் ஆர்வம் இல்லை. இதற்குக் காரணம் 'யார் ஆண்டால் என்ன, எல்லாம் ஒரே மாதிரிதானே இருக்கு' என்ற விரகதி நிலை.

ஆனாலும் நாம் மக்கள் தொகையில் மதி இருக்கிறோம். சாதாரண தாட்டில் அரசியல் பேசவில்லை, விவாதிக்கவில்லையென்றால் கூட நம் கையில் இப்போது ஒரு வலிமையான ஆயுதத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதுதான் யாக்குச் சீட்டு. நேற்று வரை நாமெல்லாம் கடைக்கண்ணால் பார்க்கக் கூட அருகையற்றவர்கள் என்று சொகுசுக் காரிலும், விமானத்திலும் பறந்து கொண்டிருந்த அரசியல்வாதிகள் நல்லாய் பார்க்கக் கூடியதும்பிடு போட காரணமாக இருக்கும் ஆயுதம். குடிசை குடிசையாக ஏதி இறக்கச் செய்யும் மத்திரக்கோல். இதுதான் ஜனதாயகம்.

என்ன ஓர் அற்புதமான முறையை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு வகுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். நம்மிடமிருந்தே, நாம் போட்ட போட்டியாளரெவனே பதவிக்கு வந்தவர்கள் எத்தனை ஆட்டம் ஆடினாலும் எல் லாம் அதிகமட்சம் ஐந்து வருடம் தான். அதற்கப்புறம் திரும்பவும் நம்மிடம் வந்துதான் 'சப்பணர்' ஐந்த வேண்டும்.

ஆனால் சொல்வார்களே, 'தோத்திரமறிந்து பிச்சையிடு' என்று அதை நாம் செய்கிறோமா என்றுதான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மத்திரை வளில் எப்படியோ, இந்த தோத்திரவாவது நம் நாட்டின் தலையெழுந்த அந்தப் பற்றிச் சித்திக்க வேண்டியது.

மஞ்சளா ரமேஷ்

தம் கடமை

ஒரு செயலிக் குறிப்பில் படித்தேன், "ஏழு பாயர் மக்களுக்கு எப்போதுமே ஒருவித நிவாரணம், பய உணர்வுகள் உண்டு. ஒருவர் கொண்டு வந்து பணத்தைக் கொடுத்து விட்டால், அவரிடம் அந்தப் பணத்தை வாங்கிக் கொண்டதற்காக நிவாரணமாக அவருக்குத்தான் வாக்கும் போட வேண்டும். இல்லையென்றால் அது அவர்களை ஏமாற்றியது போலாகும். அது நிவாரணமில்லாத செயல்" என பயப்படுகிறார்கள். அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அரசியல்வாதிகள் பணத்தைக் கொடுத்து கொட்டைப் பெற முயற்சி செய்கிறார்கள்" என்று.

பணம், வாக்குறுதிகள், கவனவோட்டு, வன்முறை என அனைத்தும் தலைவிரித்தாடப் போகும் தோயிது. அதுவும் நம் நாட்டின் அரசியல் வாழ்க்கை என்பது வரவர எந்த அளவிற்கு மோசமாகிக் கொண்டு வருகிறது என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு தானே இருக்கிறோம். மூன்பெய்வாய் செய்கின்றன படிக்கும் போது செய்திகளாக நம்பினோம். ஆனால் இப்போதெல்லாம் 'இதற்கு வேறு ஏதாவது காரணம், பின்னணி இருக்குமோ, இன்னொரு இன்னொரு சந்திதரர் என்றால் அது இக்கள இருக்குமா' அதற்காக இருக்குமா என் தெல்லாம் யோசிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. இன்றைய அரசியல் மேடைகளில் ஆடுபவர்கள் அத்தனை பேரும் வேடிக்காரி.



கனாகத்தான் இருப்பதை, 'தெனியாக' 'மெட்-அப்' போட்டிருப்பதை 'பயிச்' சென்று பார்த்து முடிவிறது.

அதனால்தான் யாராவது தலைவர்கள் பேசிய பேச்சுக்களாக, "நம் தாட்டில் தேர்மை யானவர்களாக இன்னவர்கள் இருக்க வேண்டும், மக்களிடையே விழிப்புணர்வு வர வேண்டும்" என்பது போலெல்லாம் வரும்போது 'குபு'கென்று சிரிப்புதான் வருவிறது. மற்றவர்களின் மேல் கஞ்சக் குத்தச்சாட்டு சொல்லும் போது, 'ஓதோ இவங்க பணத்தை பத் திரமா செக்கட்டாங்க போவிருக்கு. அதான் கைநியமா பேசறாங்க போவிருக்கு' என்று தெரிந்து கொள்ள முடிவிறது.

இதனால்தான் தாமெல்லாரும் அரசியலில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, அதைப் பற்றி விவாதிப்பதில்லை. 'காலையில் எழுந்தால் தலைக்கு மேல் வேலை. சனமச்சட்டு பல் பிடிச்ச ஓடி ஆபீஸுக்குப் போய் வீட்டுக்கு வந்து. குழந்தைகள், கணவர், குடும்பம்' என இருப்போடியும் வேலைகளுக்கு நடுவில் வேலைவற்ற வேலை யாக இதைப் பற்றிப் பேசக் ஏன்' என்று பெரும் பாண்டமையான பெண்கள் ஒதுங்குகிறார்கள்.

இருக்கலாம். ஆனால் இப்போது நம் முறை நம்மையும் இவர்கள் மதித்தே ஆக வேண்டும் என்பதற்காகவே ஐனதாயகத் தேர்தல்களையும் வைத்திருக்கிறார்கள். இதனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் நமது பத்திரசாதித்தமம். நமது கடமையும் கூட.

போதுவாலே படித்த மக்களிடையே ஒரு விரக்தி மனப்பான்மை காரணமாக 'என னத்தை போட்டுப் போட்டு... என்ன நடந்து டப் போகுது' என்று இருக்கிறார்கள். திறைய போர் ஒட்டே போடுவதில்லை. இதுதான் அரசியல்வாதிகளுக்குக் கொண்டாட்டமான விஷயமாகவும் அமைந்து விடுவிறது. உங்கள்

வோட்டையெல்லாம் கண்ண வோட்டாக மாற்றி அவர்கள் எடுத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். நாம் இத்தியன் என்பது எப்படி நம் முடைய பிறப்புரிமையோ அதே போல வேண்டுப் போட வேண்டும் என்பதும் நம் முடைய பிறப்புரிமை. இத்தியனாகப் பிறத்ததற் கான கடமை.

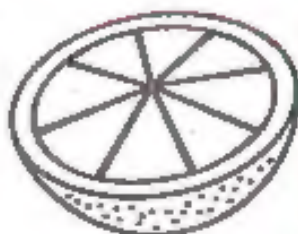
நாம் போடும் ஒவ்வொரு ஒட்டும் மக்களின் எண்ணத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகவே அமையும். அதிக் மெதுவாட்டி பஸம் இல்லாமல் பஸம் வாய்த்த எதிர்க்கட்சிகள் அமைவது, அதிக் வேண்டு வித்தியாசம் இல்லாமல் செல்வது இவையெல்லாம்தான் நாம் அவர்களுக்கு வைக்கும் 'சேக்'. தேர்தலில் வென்று ஆட்சியை ஒரு கட்சி பிடித்து விடுவதால் மட்டுமே அவர்கள் மக்கள் மனதைக் கவர்ந்த ஆட்சியாளர்கள் ஆகிவிட மாட்டார்கள், எப்போதும் இவர் களை மக்கள் கண்காணித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தாமெல்லாரும் பணம் கண்டோ, வாக்குறுதிகள் கண்டோ, வெளியேவும் கண்டோ மயங்குபவர்கள் அல்ல. யார் வந்தால் பரவாயில்லை என்று கணக்குப் போடத் தெரிந்தவர்கள். போலிவர்கள். தமிழகத்தில் யார் வந்தால் தேவலை, மத்தியில் யார் வந்தால் பரவாயில்லை இவர்கள் வந்தால் சிறப்பாக இருக்கும் என யாராவதும் தான் நினைக்க முடியவில்லையே என நிர்மானியங்கள். அது தங்கடும், உங்கடும் அண்மையாளர்களும் சேர்த்து வோகித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டியது. பிறகு வாக்குச் சீட்டினை அளியுங்கள்.

ஆனால் ஒன்றே ஒன்றை மட்டும் கண்டிப்பாகச் செய்யுங்கள். வேண்டு போடுங்கள். அது உங்கள் கடமை.

கோடையில் தர்பூசணிப் பழம் வாய் கினால், சிவப்பு சதைப் பகுதியை சாப் பிட்டு விட்டுக் கீழே இருக்கும் வெள்ளைப் பாகத்தைத் தூக்கிப் போடாதீர்கள். பூசணிக்காயைச் செய்வது போல் நறுக்கி, சாம்பாரில் தாளாக, கடலைப் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு, அல்லது மோர்க் குழம்பில் போட்டுப் பாருங்கள். ருசி பூசணிக் காயை விட 10 மடங்கு கூடுதலாக இருக்கும்.

- சீதா



**பள்ளி ஆண்டு
துவங்கும்
தோறும்
பட்ஜெட்டில்
துண்டு ஏன்?**

**ABC-யின் மாதாந்திர சேமிப்பு
(சேக்ஸிங் பெயாமிட்) திட்டத்தில்
சேர்ந்து பயனடைபவர்கள்**

உங்களுக்கு பல்வேறு தேவைகளை கவனமாக
சமாளிக்க உதவும் சேமிப்புத் திட்டம் இது.

PC (ஆயுள் இழங்குமளவு) ரீதியும் மற்றும் ஸ்கூல்
கட்டணம் கட்ட, விலை மிகுந்த சட்டங்களுக்கும்
மேலும் இது முதலியங்கள் மற்றும் விலை மிக்க
உபகரணங்கள் வாங்க (பாங்கி, ஆதர் பேசிங்
வகுடாத்திர மதிப்புக் கழிவு (depreciation)
பெறவும் தான்). இவ்வளவு ஏன்? உங்களுக்கு
அன்புக்குகத்தவருக்கு விலைமிக்க பரிசு

வாங்கவோ, அல்லது வகுமானவரிச்
சலுகை பெறுவதற்கான சேமிப்பிற்காகவோ
கூட, மாதத்தோறும் ரூ.250 முதல்
உங்களுக்கு இயன்ற வகையிலும்
சேமிக்கலாம்.

மாதாந்திரத் தவணையை ABC உங்கள்
லிப்டிற்கே வந்து பெற்றுக் கொள்வார்கள்.
முதலீடு முதலீத்தவுடன் முதலீடு
தொகையையும் உங்களுக்கு லிப்டிலேயே
வந்து தருவார்கள்.

மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டம்
(சேமிப்பைத் தொகை ரூ.250/-)

காலம்	முதிர்வுத் தொகை (ரூ.)
12 மாதங்கள்	3,255/-
24 மாதங்கள்	7,033/-
36 மாதங்கள்	11,425/-
48 மாதங்கள்	16,513/-
60 மாதங்கள்	22,425/-

அனோனியோட்டர் பிளினஸ் கிரெடிட்ஸ் லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம் : 95, பெரையார் தெருவில் ரோடு, சென்னை 600 007.

பேன் : 417501, 414715

பதிவு & வரம்பிட்டு அலுவலகம் : 183, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 002.

பேன் : 8522742, 8534374

கிளைகள் : • சென்னை, பேன் : 2235998 • சென்னை, பேன் : 280468

• கோட்டை, பேன் : 23098, 23104 • கோயம்புத்தூர், பேன் : 445805

• திருச்சி, பேன் : 447214 • பாண்டிச்சேரி, பேன் : 34956

• காரைக்குடி, பேன் : 22580.



ABC - உறுதியான முதலீடுகளுக்கு முதன் கமயான இடம்

சுலபம்... சுலபம்... மிகவும் சுலபம்!...

சிறுதுணி பெருமைகள்... எங்கள்... ரேசன்... மிக வெள்ளம்...



கலப்பத்தவணையின் சொர்க்கம்

மு ர ளி & கோ

பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்தும்



அதிர்ஷ்டக்காரன்

உ ச மி ப் ப த் தி ட் ட ம்

ஒவ்வொரு மாதமும் குலுக்கல் முறையில் பரிசுகள் !

20ம் மாதம் பம்பர் குலுக்கல் - 1,250 பரிசுகள் !!

குலுக்கலில் பரிசு வென்றவர்கள் பீதித் தவணைகளைச் செலுத்த வேண்டாம் !!!



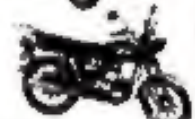
சேமிப்பு - குலுக்கல் விவரம்

பம்பர் பரிசுகள்

1ம் பரிசு
மாகுதி கார்



2ம் பரிசு
ஹீரோ
ஹோண்டா



3ம் பரிசு
கலர் டி.வி.



4ம் பரிசு
வாஷிங்
மெஷின்



5ம் பரிசு

பரிசு	மாதத் தயவுரை	10 மாதங்களில் தகவெடுக்க குலுக்கலில் பரிசு பெறுவதற்கு			பிறகுள்ள தகவெடுக்கும்
		1 முதல் 10 மாதம் வரை	15ம் மாதம்	20ம் மாதம்	
1	ரூ.1000/-	1 கலர் டி.வி (20,000/-)	1 கலர் டி.வி + ரூ.1,000/-	1 கலர் டி.வி + ரூ.2,000/-	
2	ரூ.500/-	1 டிவிட் (10,000/-)	1 டிவிட் + ரூ.500/-	1 டிவிட் + ரூ.1,000/-	
3	ரூ.300/-	1 B.W டி.வி (5,000/-)	1 B.W டி.வி + ரூ.300/-	1 B.W டி.வி + ரூ.600/-	
4	ரூ.200/-	1 கேட்கிங்ஸ்டர் (4,000/-)	1 கேட்கிங்ஸ்டர்	1 கேட்கிங்ஸ்டர்	

குலுக்கலில் பரிசு வென்றவர்கள் மதுத் தவணைகளைச் செலுத்த வேண்டாம் !!!



சேமிப்பு - குலுக்கல் விவரம்

பம்பர் பரிசுகள்

1ம் பரிசு
மாகுதி கார்



2ம் பரிசு
ஹீரோ
ஹோண்டா



3ம் பரிசு
கலர் டி.வி.



4ம் பரிசு
வாஷிங்
மெஷின்



பரிசு	மாதத் தயவுரை	10 மாதங்களில் தகவெடுக்க குலுக்கலில் பரிசு பெறுவதற்கு			பிறகுள்ள தகவெடுக்கும்
		1 முதல் 10 மாதம் வரை	15ம் மாதம்	20ம் மாதம்	
1	ரூ.1000/-	1 கலர் டி.வி (20,000/-)	1 கலர் டி.வி + ரூ.1,000/-	1 கலர் டி.வி + ரூ.2,000/-	
2	ரூ.500/-	1 டிவிட் (10,000/-)	1 டிவிட் + ரூ.500/-	1 டிவிட் + ரூ.1,000/-	
3	ரூ.300/-	1 B.W டி.வி (5,000/-)	1 B.W டி.வி + ரூ.300/-	1 B.W டி.வி + ரூ.600/-	

'கல்யாணம் பண்ணிப் பார்' என்பார்கள் பழமொழி யாக. அவாவர்கள் வாழ் தாளிலே ஓரிரண்டு கல் யாணம் பண்ணலே விழி பிழங்குவார்கள் என்பதால்தான் இந்தப் பழமொழி. ஆனால், இதைப்போ தொழிலாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால்...? ஆகாம், இப் போதெல்லாம் மாக்கோலம் போடுவது மூதல் கட்டுசாதக் கூட வளவுக்கும் பொறுப்பேற்றுச் செய்யும் திறுவனங்கள் பெருகியிட்டன. 'கல்யாணத்திற்குப் பையன், பெண் இருந்தால் போதும். மற்ற திருமண ஏற்பாடுகளை

உன் சொல் வேண்டிய வேலைகளைச் சொல்கிறேன் என்பது எந்த அளவுக்குச் சரியாகும்...?"

ஜெபராமி சிரிக்கிறார். "தங்கம் சொல் வது அந்தக் காலம். இப்போது உறவுக்காரர் உன் என்றிக்கை, சொந்த கூடப்பிறந்தவர்கள் கூட இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு வேலை களைச் செய்வத் தயாராக இல்லை. அந்தவிட பத்திரமோ, இருபத்திரமோ பணமாகக் கூட உன் சொத்துவிடத் தயாராக இருக்கிறார் கள். தயிரவும் தம் வாழ்க்கை இன்று சிவனிடம் சிவந்ததிக் அடங்கியிட்டது. யாருக்கு யார் சொல்கிறார்கள்?

"அதனால்தான் எங்களைப் போன்ற வர்களின் கால்ட்ராக்ட். தொழிலே ஆரம் பிடுத்து எல்லாம். எங்கலிடம் திருமண கால்ட்ராக்ட் புக் சொப்பவர்கள் கூட.

"இதோ பாரும் ஓயி கல் யாணத்துக்கு வரீற யாருக்கும் எந்த வேலையும் இருக்கக் கூடாது. எல்லோரும் வந்து எத்தோஷமா இருந்துட்டுப் போற மாதிரி பார்த்துக்கணும்" என்பிறார்கள்..."

"அப்படி என் செய்க வேலை களைச் செய்கீர் கள்...?"



யெல்லாம் நாங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருநேம்" என்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட திறுவனங்களில் ஒன்றான 'ஜெயமாஜி மேஜை சர்வீஸ்' நடத்தி வரும் திரு. வி.ஜெய ராமனிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம்...

"திருமணம், பிறந்த நாள், பண்டிகைகள் என்ற விசேஷங்கள் எல்லாமே உற வினர்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து ஆனாக் கொகு பொறுப்பை ஏற்று மகிழ்த்து கொண் டாடுவதற்குத்தான். இப்படி உறவுகளை பணப் படுத்துவதற்குத்தான் இந்த விசேஷங்களே. அப்படியிருக்க தங்கம் புகுத்து உறவுக்காரர்

மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியில்தான்



எங்கள் வாழ்க்கை

“நிருமணத்திற்கான காண்ட்ராக்டைப் பெண்மைப் பெற்றவர் எங்கிலிடம் விட்டவுடனே அவரையும் அழைத்துக் கொண்டு போய் அவருடைய பட்டுவெட்டிற்குத் தேவையான சத்திரங்களைக் காட்டுவோம். எங்களுக்கு மூலம் முடுக்குகளில் உள்ள சத்திரமெல்லாம் தெரியும் என்பதால் வரிசையாக அழைத்துச் செல்வது எளிது. சத்திரம் புல் பண்ணிக் பிறகு கம்பாணத்திற்கு முதல் தாள் கோலம் போடுவதில் இருந்து எங்கள் பணி ஆரம்பிக்கும். அதற்கென பெண்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களைத் தவிர இருபத்தைந்து பேர் எங்கிலிடம் திர்த்தமான் பணிபுரையாள். அவர்களிலே, கைதேக்க காரியங்களுக்கு, பெண் வீட்டுக்காரர்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்க, மாப்பிள்ளை வீட்டாரை

எங்களுக்கு வாழ்க்கையே இருக்கிறது. ‘இந்தக் காண்ட்ராக்டர் செஞ்சொருப்பா...’ என பெயர் வாங்கும்போதுதான் அடுத்த காண்ட்ராக்ட் கிடைக்கும். வாங்கிமொழியாகப் பரவும் விளம்பரம்தான் எங்களுக்கு. நம்ம உபசரணங்களில் தனக்கு எப்பிட்டு ‘யார் ஏற்பாடு?’ என விசாரித்து எங்கிலின் முகவரிசைய வாங்கிக் செல்வ சைக்கிள் வேண்டும். இதிலே முன்னே பின்னே தரம் அமைபுமாறு தாங்கள் எப்படி அமைக்க முடியும்?

சமையலுக்கு மட்டும் வருகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். தாங்கள் கெட்ட சாமானை பெண்ணின் தந்தை வாங்கிக் கொடுத்திருக்க மாட்டார். அது அவருக்கும், எங்களுக்கும் மட்டுமே தெரியும். ஆனால் எப்பிடுகிறவர்களுக்குத் தெரியாது. ‘யாரிந்தச் சமையல்காரன், இத்தனை கண்ணாடி லாச் செஞ்சிருக்கான்?’ என்று எங்களைத்தான் விட்டுவார்க்கள்.

எனவே, அந்த ‘ரீக்’-கே தாங்கள் எடுப்பதில்லை. எங்கள் பெயர் எந்த நிலையிலும் கெடக் கூடாது என பந்தகாக முதலில் ‘ரேட்’ பேசும் போது கண்டிப்பாகத்தான் பேசுவோம். அதன்பிறகு என்னுடைய சொந்தச் சகோதரிதான் நிருமணம் போல முழு அக்கறையும் எடுத்துக் கொண்டு உழைக்க ஆரம்பித்து விடுவாள்...”



உபசரிக்க, வரும் செல்ட்களைக் கவனிக்க, சமையலுக்கு என குழுக்களாக சிறந்தவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

பெண் வீட்டுக்காரர்கள் கதிகாய் வாங்குமே, வீதகு வாங்குமே, பந்துக்கு என்ன செய்ய என அவைப் வேண்டியதில்லை. ஹாயாகத் நிருமணத்தை நடத்தலாம், ‘டென்ஷனே’ இல்லாமல்...”

“இப்படி காண்ட்ராக்ட் விடுவதை இன்னும் முழுமையாக மக்கள் ஏற்கவில்லை என்பதனால் நொன்றுகிறது. நாமே பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிக் தரும் சாமான் மாநில ஆளுமா?”

“அதிலேதான் எங்களுடைய தொழிலின் அடிப்படையே இருக்கிறது. எங்காத் தரப் பிணரையும் திருப்பிப்படுத்தி நிருமணத்தை நடத்தி வைப்பது என்பது கைப்பட்ட காரியமில்லை. அந்த தாங்கள் செய்யும்போதுதான்

“உங்களைப் போன்ற நிருமண காண்ட்ராக்டர்களைப் பற்றி சரியான காலமாக ஒரு குற்றமோட்டு. நீங்கள் கல்யாண சத்திரங்களை ‘பிளாக்’ செய்து வைத்துக் கொள்வீர்களே; நேரடியாகத் நிருமணம் செய்ய அனுரூபவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை என்பதிறாக்கோ...?”

“யார் செம்பிறாக்கோ தானறியேன். ஆனால் எங்கள் ஜெய்மாஜி நிதியுதயம் கண்டிப்பாகச் செய்யாது. ஏனென்றால் கஸ்டமர் களின் திருப்திதான் வாழ்க்கை. நான் வாழ்க்கைவாணர்களின் டேஸ்ட்டிற்கு ஏற்பச் சமையல் மென்று மாற்றலாம்; உபசாரங்களை மாற்றலாம். ஆனால் கட்டி வைத்த கல்யாண சத்திரத்தின் அமைப்பை மாற்ற முடியாதே. ஒவ்வொருத்தருக்கு ஒவ்வொரு மாநில டேஸ்ட் இருக்கும். எனவே, நானே அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு காட்டி ‘புக்’ செல்வோமே தவிர இந்தக் காரியத்தைச்

®

டிட்டி



பலியின்கள்
ஜட்டிகள்
பேண்டிஸ்
மற்றும்
T. ஷர்ட்ஸ்



குழந்தைகளுக்கென்றே
பிரத்யேகமான ஆடை வகைகள்!

H.O. : DITTY HOSIERIES, R.R. NO. 410, THIRUPUR. Ph : 21411
 Madras : DITTY KNITTERS, STN Road, West Mambalam. Ph : 403 9816
 Madurai : DITTY HOSIERIES, 157 South Masi St., Madurai - 625 001
 Bangalore : DITTY KNITTERS, Cubbonpet, Bangalore - 2. Ph : 2216208

செய்வதில்லை...!"

"ஆமாம், அதென்ன 'ஜெய்மாஜி'யின் புகழைமயமான பெயர்...?"

"நான் குடும்பகோணத்துக்காரன். எங்கும்மா மஜலிஷாகரமர்த்தினி பரிசை. அப்பவும் மஜலிஷாகரமர்த்தினி க்ரேதோத்திரம் சொல்பவன். என் பெயரான ஜெயராமன்விறது ரொம்ப காமன் தேம். அதனால ஏதாவது வித்தியாசமா இருக்கணும்னு நியூமராலஜியை யோசித்து 'ஜெய்'சையும் 'மாஜி'சையும் சேர்த்து 'ஜெய்மாஜி மேஜேஜ் சர்வீஸஸ்' என மேற்கு மாம்பலத்திலுள்ள ௨௮/௩ ஏக்கரை தெருவில் ஒன்பது வருஷமா நடத்திவரும் நூற்றுக்கணக்கான கல்யாணக்களன வெற்றிகரமா முடிச்சிருக்கேன்..."

"அதுக்கு முன்னாடி...?"

"ஜெய்மாஜி' ஜெயராமன் சித்திவிநாயகர். 'நான் பண்ணாத தொழிலை இல்லை. கூடக் படிப்பை முடிக்கட்டு திருநெல்வேலி போனேன். கடை வைச்சேன். தேவசாய்க் கடைவிலைக்கீழ் எல்லாமும். அப்பறம் கொஞ்சநாள் மிலிட்டரிவிலை. அப்பறம் மெட்ராஸுக்கு வந்து இப்பவும் கடை வைச்சேன். அப்ப என் தம்பர் ஒருவரின் சோதரி கல்யாணத்தப்போதான் எனக்கு இந்த ஐடியாவை வந்தது. சொத்தக்காரர்களின் இன்றைய மனப்போக்கு, நிசுமணம் செய்பவர்களின் நிண்டாட்டம் இதைபெயர்வரம் பார்த்துட்டு இதுக்காக ஒரு நிறுவனமே ஆய் பிச்சா என்னன்னு தோணித்து. ஆய் பிச்சேன். வெற்றிகரமா நடத்தின்கும் வந்தேன்..."

"இப்போ நிறைய காசுட்டாகட்டக்கன்

மெருதிவிட்டாச்சே, உங்களுடைய 'ஜெய் மாஜி' கம்பெனக் என்ன...?"

"நிசுமணத்தன்று காலையு புன் தோஷ போடறதுக்கு ஆரம்பிச்சவன் நான்தான். எல்லோரும் ஆறிப் போன இடவிலை திணைத்துக் கஷ்டப்படுவார்கள. பத்தி ஆரம் பித்தவுடன் ஒரே தோத்திஸ் முப்பத்தினாலு தோஷ போட்டு எழுப்பார்கள. எடுத்தவுடன் அடுத்த செட் தோஷ வரக்க கொடியாக மாவுடன் தித்தான். எல்லோருக்கும் கடக்க... தோஷ கிடைக்கும். அதேபோய் எக் டிரைடைய பிச்சிப்போயாபாத், வெஜிடபிள் பிச்சியாணி, பாபலம் ரொம்பவும் பிரசித்தி பெற்றவை. திறையப் பேர் சாப்பிட்டுவிட்டு வந்து பார்த்து என்ன வாழ்த்திட்டுப் போவாக்க. அதனாத்தான் திறைய வி.சு.பி.க்கன் வீட்டுக் கல்யாணக்கன் எக் காம் செய் முடித்தது. பல டு.டி.எஸ். ஆயிர் கன். எழுத்தாளர்கள் வீட்டுத் நிசுமணமெக் காம் செய்நிருக்கிறோன்..."

"நிறைய தோஷங்களும் வத்திருக் குமே...?"

"அதற்குப் பஞ்சமே கிடையாது. நிம ரென்று மூன்று கைமயந்தாரர்கள் தின்று போயிருப்பார்கள. பத்த, கடைவடைப்பு வரும். நிமரென அல்பாவிதங்கள் வரும். ஒரு கல்யாணத்திம் பெண்ணின் தாத்தா இறந்தே போய்விட்டார். பெண்ணின் தந்தை ஆடிப் போய்விட்டார். தாக்கன், தாத்தாவிற்கு ஏதோ உடம்பு சரியிதவை என்று சொல்லி ஆப்பத்திரிசிக் சேர்க்கிறோம் என அழைத் தப் போய் பருக்ககசிக் வைத்திருத்தோம். கல்யாணம் முடியும்வரை. அப்பறம்நான்



பரிமாச, வெஜி. மஞ்சளா, அரிசி, விஜயா, தோஷ, தோஷ என எட்டுப் பெண்கள் இணைத்து இந்த மந்திரத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நிறைய பெண்களும் உறுப்பினர்களும் சேர்க்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்! விஜயலக்ஷ்மி புத்தக வெளியிடுவதுதான் எங்கள் தோக்கம் எனத் திட்டமிட்டுப் பணியாற்றத் துவக்கியிருக்கும் அங்களுக்கு நம் வாழ்த்துக்கள்.

இந்தியா முழுவதும் வாழும் மரங்கள்
மத்தியப் பகுதியில் வாழும் மரங்களையும் சுவைக்கிறது.



ரஸ்னா மெங்கோ டீ இரோ
உள்ளது. நாகை சப்புக் கொட்ட
வைக்கும் இதன் கையின்
ஆனந்தத்தை நீங்கள்
எச்சவயத்திலும் பெறலாம்.



வேலூர் காத்தி தூரில் உள்ள குமரன் மருத்துவமனையில் தமிழ் நாடு மருத்துவமனையில் தகவல் மையமும், தீவிர சிவச்சைப் பிரிவும் துவங்கப்பட்டது. இவ் விழாவில் தமிழ்நாடு மருத்துவமனையின் தலைவர் சி.பி. வேலுசாமி, மரு களாறமேஷ், டாக்டர் குமாரகுரு, ஏ.எஸ்.ஏ. பாரமசிவம், வழக்கறிஞர் சமரசம், டாக்டர் பி.கே. சேகரன், டாக்டர் வீரா மொகை தீன் ஆலியோஸ் கலந்து கொண்டு பேசினார்கள்.



அவர் இறந்து போனதாகவே வெளியில் சொன்னோம். திருமணத்தில் மனஸ்தாபம் வந்தால் முதல் பதி 'காண்ட்ராக்ட்' எடுத்தவர் தான். மேனக்காரன், போட்டோகிராபர் வரவில்லை என்றால் நர் நாராகக் கிழித்து விடுவார்கள். எத்தனையோ கஷ்டங்கள்.

ஆனால் எல்லாம் சுமுகமாக முடிந்து கட்டுசாதக் கூடையோடு புறப்படும்போது அவர்கள் பாராட்டுவார்களே அப்போது எல்லாம் மறந்துவிடும். திரும்பவும் அடுத்த கல்யாண ஏற்பாடுகளுக்குப் போவோம்..." என்கிறார் ஜெயராமன்.

"பல திருமண மண்டபங்களில் சமையலறை சரியாக இல்லை என்கிறார்களே...?"

"உண்மையான, திருமணத்திற்குச் சத்திரம் 'புக்' செய்பவர்கள் திருமண மண்டபம், அவரவர்கள் அதை இதைப் பற்றியெல்லாம் கவனிப்பார்களே தவிர சமையற்கட்டு, டைனிங் ஹால், பாத்திரங்கள் எப்படி இருக்கு என்பதைப் பார்க்க மாட்டார்கள். ஆனால் அதைத்தான் முக்கியமாகப் பார்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஒரு கல்யாணத்திற்கு வருபவர்களைப் பிரதானமாகக் கவருவது நல்ல சாப்பாடுதான். அதை நல்ல நிலையில் ஆரோக்கியமாகக் கவையாகச் செய்து நல்ல மாதிநி பரிமாறும்படியாகச் சூழ்நிலை இருக்கிறதா என்பதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். அதேபோல அங்கேயுள்ள பாத்திரங்கள் ஈயம் பூசப்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்து பாண்டிச்சேரியிலுள்ள திருமணச் சத்திரங்கள் மாதிநி வேறு எங்கும் இல்லை என்பேன். ஏனென்றால் அங்கே சமையல் கூடம், பரிமாறும் இடம், பாத்திரங்கள் எல்லாம் அவ்வளவு அற்புதமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தாம் கூடுதல் வசதி, ஒரு கூடுதல் ஸ்டைல் எனக் கேட்டால் உடனடியாகச் செய்து தருவார்கள். நாம் நம்முடைய பச்சைலுக்காகக் கேட்கவில்லை, வரும் மக்கள் நல்லபடி இருந்து சாப்பிட்டுவிட்டுச் செல்வத்தானே கேட்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். மணிக்கணக்கில் அருப்பில் வேலை செய்ய வேண்டிய சமையல்காரர் நல்ல மனோநிலையில், எரிச்சலடையாமல் சமைக்க வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு இங்கேயும் சில சத்திரங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன..." என்கிறார் ஜெயராமன்.

"சுவால் லிடக் கூடிய தொழிலில் இருக்கும் தீங்கள் வேறே ஏதாவது சொல்ல விரும்புகிறீர்களா...?"

"கூட்டமர்கள் இல்லைபென்றால் எங்களுக்குக் கஷ்டமாகிவிடும். எனவே எப்போதும் அவர்களின் திருப்தியை மனத்தில் கொண்டுதான் நாங்கள் செயல்படுகிறோம். இது தவிர சிறிய விசேஷங்களுக்குச் சாப்பாடு செய்து அனுப்புவது, அபர காரியங்களுக்குச் செய்து அனுப்புவது எனச் செய்கிறோம். அனைத்துமே மற்றவர்களின் பொறுப்புக்கள், கடமைகளை எங்கள் தோளில் சுமக்கும் வேலைதான். நிகழ்ச்சிகளும் புனிதமானவை தான். ஒரு சகோதரியின் திருமணம் நல்லபடியாக முடிந்தது என்றால், அதைவிடச் சந்தோஷம் வேறென்ன இருக்க முடியும். எனவே, மிகுந்த ஆதரவிற்குத் தரும் இந்தத் தொழிலையே தான் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் ஆசை, வட்சியம் எல்லாம்..."

• யோசகம்

படங்கள் : ஜி. கரேஷ்

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு. திருகர், சென்னை 600 017.

உயர்தரமான தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை

22 CT. தங்கம்

1 கிராம் விலை ரூ. 504.00

(விலை மாற்றம் உண்டு)

பட்டுப்புடவைகளுக்கு

10% தள்ளுபடி



ஜவுளிகள்,

ரெடிமேட் ஆடைகள்,

பாத்திரங்கள்,

T.V., டேப்ரிக்கார்டர்,

ஃப்ரீட்ஜ், வாஷிங் மெஷின்,

ஃபேன், கிரைண்டர்,

மிக்ஸர், சூட்டேஸ்

FIXED DEPOSIT

21%

PER ANNUM

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு

புத்துணர்வு வெவ்வேடம்!

இசையின் வயத்திற்கேற்ப வண்ண விலகி
கூள் மிளகுவின்றன. ஒரு சமயம் என் தோழி
தன்பராய் இருந்தவாறு விலகினாள். ஆரக்
கொண்டிருக்கின்றேன். விலகிக்கொள் அவர்
முகத்தில் விழுகின்றது.

அத்தப் புன்முறுவலை நினைத்துப் பார்க்
கின்றேன். எவ்வளவு ஆழமாயிருந்த தட்டி என்
கூலத்து போனது?

இடையே வந்தது கவுரவமா? மாறப்பட்ட
கொண்டவா? விதியின் விளைவாட்டா?

அன்பில் தோய்ந்த அநிக் ஆனந்தமான நாட்
களை நினைக்கின்றேன்.

இன்னிலை ஒளிக்கின்றது. என் மனம்
இலையோ மிளகது.

நீ நந்த நல்லதெல்லாம் மறந்து போனாயா?
நன்றி. நன்றி.

இசையின் நினைவுகளாகவே இருக்கட்டும்.
உன் மீது எவ்வளவு கோபம் இல்லை த் தனதால்
இருந்தால் போதும் உன்னின் தான மனவிக்
கின்றேன். உன் அன்
பிற்கு நன்றி சொல்லு
கின்றேன்.



உனக்கென்ன பிரச்

நினைக்கொ அன்று. நீ என்னை
நேசித்ததும் நான் உன்னை நேசித்ததும்
உண்மை. மறந்தால் - இடையில் வந்தவை
எல்லாம் வெறும் தோற்றங்கள்.

- இந்தக் கற்பனையை அனுபவித்துப்
பார்க்கப் போகிறோம். முதலில் முகம், மார்பு,
முதுகு இவற்றை நன்றாகத் தளர்த்திக் கொள்
கிறார்கள். உடனடித் தொல்வாக வயத்திற்குள்
கன். மூச்சை இயல்பாக விடுங்கள். பிறகு
கண்ணை மூடிக்கொண்டு படித்ததை மனக்
கண்ணால் அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

இக் கற்பனையனுபவத்தை ஒரு முறை
செய்தபின் மறவாரம் மீண்டு மொரு
முறை செய்கங்கள். மனவியடி வறையுள்
கன்.

உங்கள் மனம் சாத்திலடைந்தால்
சில நாள் கழித்து, உங்கள் நுட்பீர்த்ருகிய
வராய் இருக்கிறதை இன்னொருவரை
நினைத்து இந்த அனுபவத்தைச் செய்கங்கள்.

இனி கதைக்கு வருவோம்.

செவ்வியம் மாலதியும் தோழி
யா மாலதியின் தந்தைக்கு வியா
மாரத்தில் தோல்வி. இந்த வகுத்ததில், மாலதி
'தனக்கென்ன தட்டி வாழ்கின்றது' என்று
செவ்வியின் தொடர்பை முறித்துக் கொண்
டாள்.

செவ்வியோ மாலதியின் உண்மை நினை
யைப் புரிந்து கொள்ளாமல் மாலதியின் மீது
யனக்கப்படி கொள்ளின்றான். இந்த மனக்கப்படி
மாலதியோடு மட்டும் திணித்தால் அப்படி
நீதவது அல்லவா? பிரச்சினை இப்படி
தான் தட்டித்தகுந்த தந்தையின் என்னபது
போலவும், எல்லோருமே மாலதியைப் போலத்
தான் இருப்பார்கள் எனலும் மனக்கப்ப
போடும் செவ்விய பிரரிடம் பழகு கின்றான்.
தன்னையழியாமலே தன் நினைப்பிற்கேற்ப
செய்யப்படுக உருவாக்கி விடுகின்றான். நட்பு
கன் முறிக்கின்றன. அநிக் மனக்கப்படி. அநிக்
பிரச்சினைகள்.

இதனை மனக்கண்ணிலிருந்து விரி
படத்தான் மேலே கொண்டு கற்பனையனு
பவம்.

இந்த அனுபவத்தை தானவத்து முறை
செய்து தம் மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருக்கும்
மனக்கப்படி அகற்றுமோம். வாய்வு முன்
கோக்கிச் செல்வது. எவ்வோ து - த்து
முடித்ததை இன்னுள் கமந்து கொண்
டிருக்க வேண்டும்! தலையாக நினைப்
போம். மறந்தை மனவியப்போம்.

புத்துணர்வு பெறுவோம். மன
அமைதியோடு இன்றைய வாழ்வை
நு - த்துவோம்.

-புதுவாழ்வு செல்வராஜ்





ஸ்ரீ
மத்தியம் 1989

**திருவி.க.நகர் பெண்கள்
பாண்டி லிமிடெட்**

தலைமை அலுவலகம் : 10, 2வது தெரு, ஆண்டான அடின்டி (திருவி.க. நகர் பஸ்
தலைமை அலுவலகம்), சென்னை - 600 002, போன் : 5378890
பார்ல் கிளை : 8/2, சுடர்ஸ்கர்ஸ் தெரு, சென்னை - 600 108, போன் : 565780
தி. நகர் கிளை : 20, ரயகநாதன் தெரு, சென்னை - 600 017, போன் : 4344324



**பாதுகாப்பான
முறையில்
சேமித்து
வாருங்கள்**

திருமூர்த்தி பாண்டு		
முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 20,000	5 ஆண்டு	ரூ. 60,000

வசந்தம் பாண்டு		
முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 7,000	40 மாதம்	ரூ. 14,000

பென்ஷனார் வைப்பு நிதி		
முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 10,000	1 ஆண்டு 2 ஆண்டு 3 ஆண்டு	21%

* பென்ஷனார், ஓய்வு பெற்றோர், முதியோர் (50 வயதிற்கு மேல்), விதவைகள், ஊழலற்றோர் இத்திட்டத்தின் கீழ் பயன்முறையில்
* பிந்தி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

பென்ஷனார் மறுமுதலீட்டு திட்டம்		
முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 5,000	1 ஆண்டு 2 ஆண்டு 3 ஆண்டு 40 மாதம்	8,157 7,582 9,337 10,000

எக்ஸெல் பாண்டு - A திட்டம்		
முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 8,000	2 ஆண்டு	21%

பிந்தி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

எக்ஸெல் பாண்டு - B திட்டம்		
முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 9,000	2 ஆண்டு	ரூ. 13,648

வைப்பு நிதி		
முதலீடு	காலம்	வட்டி
ரூ. 5,000	1 ஆண்டு 2 ஆண்டு 3 ஆண்டு 4 ஆண்டு	18% 19% 20% 21%

பிந்தி மாதம் 25ஆம் தேதி வட்டி வழங்கப்படும்

மறுமுதலீட்டு திட்டம்		
முதலீடு	காலம்	முதிர்வு தொகை
ரூ. 1,000	12 மாதம் 24 மாதம் 36 மாதம் 48 மாதம்	1,195 1,455 1,810 2,000

* சேமிப்பு திட்டம் 12% வட்டி தரக் கணக்கில் வட்டி கணக்கிடப்படும்.
* தங்க தகைகள் பேரில் ஒரு சவரவாசுக்கு ரூ. 2400 வரை வட்டி வழங்கப்படும். மாத வட்டி 2%
* சென்னை மாதிரி வீட்டுப் பேரில் வட்டி வழங்கப்படும். மாத வட்டி 2% on Fluctuating Balances, R.D. கட்ட தேவையில்லை. கடன் மிக விரைவாக வழங்கப்படும்.
* பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்
* ரூ.10 செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவர்.

வேலை நேரம்
தலைமை அலுவலகம் : 9 முதல் 5, ஓய்வு 9 முதல் 1
கிளைகள் : 10 முதல் 5, ஓய்வு 11 முதல் 1
உணவு நிகழ்வுகள் இல்லை. செல்லும் வர விடுமுறை

கலாவுக்குச் சமைவல் செய்வதில் அசாதாரண ஆர்வமுடையவையென்புரியுமையால் அம்மாவுக்கு உபகாரமாகக் கூடமாட வேலை செய்வாள். மற்றபடி திவப்படி சமைப்பது அம்மாதான். "உனக்கு ஒரு ரசம் சாதம் செய்யத் தெரியும். காய்பி கலக்க, தோசை வாரக்க, வடை தட்டி, உப்புமா கிளறத் தெரியும். எனக்குத் தலைவயி. தூர்வந்து வந்தால் உன்னால் சமாளிக்க முடியும். இது போதும். கல்யாண மானால் இருக்கப்பே இருக்கு சமைவதும் சமைவலன்றும்! இப்போதாவது நீ காயெஜும் கிதெகிதெகாமாக ஜானியாவிடு!" என்பாள் அம்மா.

கலாவுக்குத் தன் அம்மானை மிகவும் பிடிக்கும்... அம்மா பிற. நேளும் சாயலும் பட்டதாரி. வீணை வாசிப் பாள். என வேலையில் தேர்ந்தவன். ஆனால் பழக மிக மிகச் சென ஜன்வமாவான். கர்வமோ தற்பெருமையோ இம் மியும் இல்லாதவன். அம்மா யோடு உட்கார்ந்து தொலைக் காட்டு திகழ்ச்சிகளை விமர்சிக்கலாம். படித்த புத்தகங் களை அவசலாம். சரிசமமாக ஜோக் அடிக்கலாம்... தாய் மட்டுமல்ல அம்மா, இவ்விய தோழியும் தான்.

கலாவுக்குப் பல நாட்

கனாக ஓர் ஆசை- அம்மாவுக்கு ஏதாவது பரிக தர வேண்டுமென்று. அவனாக உழைத்துச் சம்பாதித்த பரிக...

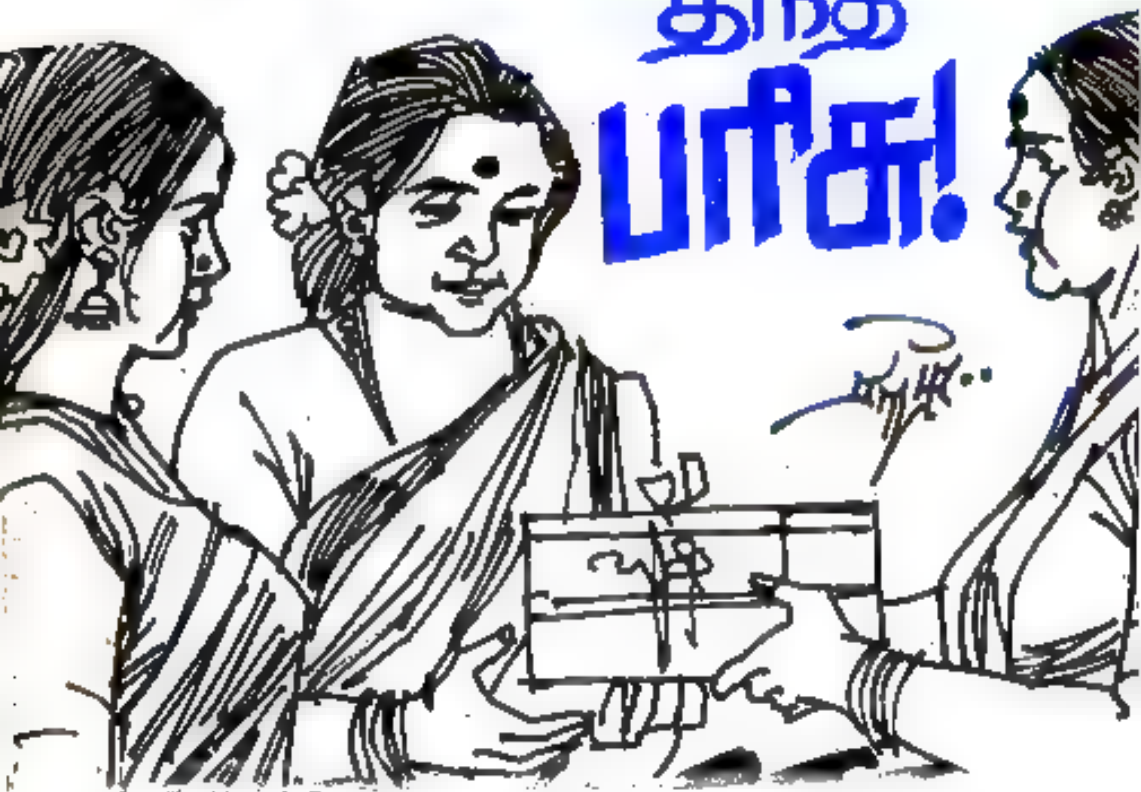
வழக்கமாக அவர்கள் வாரதும் ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் வெளியாகிவிருந்த போட்டி ஸவப் பற்றிப் படித்த போது கலா உற்சா மடைந்தாள் மாதம் இருமுறை வெளிவரும். "பெண்கள்" பத்திரிகை அது. சமைவல் குறிப் புப் போட்டி... ஸவப், அவசவம் என்று இரு பிரிவுகள். ஒவ்வொரு பிரிவினும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சிறந்த குறிப்புக்கு ஏராளமான பரிக கள். பத்திரிகை சார்பில் ஐம்பது ரூபாய்க்குக் காலோசனை, வெவ்வேறு சம்பெவினை சார்பில் ஒரு சிறு மிச்சரி. ஒரு கால் ஸவப்பார், ஒரு கண்ணாடி டம்ளர் செட், ஒரு "மெல்பெரேவர்" டிங்வா செட், நூங்கு கண்ணடிகள், ஒரு கிரீப் ஹாம்பர்.

இந்தனை பரிககள், ஒரேயொரு சமைவல் குறிப்புக்கு!

இந்தப் போட்டியில் மிலல்ல முடிந்தால்! அந்தனை பரிககளையும் அவ்வி அம்மாவிடம்

அம்மாவுக்கு

தந்த பரிக!



தரலாம். அந்த ஆசை முகம்
எப்படி மலர்ந்து போகும்!
கண் கொள்ளாக் காட்சியாக
இருக்கும் அது!

நல்லதாக ஒரு சமையல் குறிப்பு தரும்படி
அம்மாவிடமே கேட்டால்? கூடாது... சொந்த
மாக எழுத வேண்டும். புதிதாக, குசியாக...

அன்று அம்மா டிப்ளூக்காக வடை, மாவு
அரைத்திருந்தாள். தனியே வெந்துக் கிரைஸல்
சத்தப்படுத்தி நறுக்கி வைத்திருந்தாள்.

அப்போது டெலிபோன் ஒலித்தது. அம்மா
வின் தப்புகை, அவசரமாக ஆஸ்பத்திரிக்குப்
போக வேண்டும், துணைக்கு வர முடியுமா,
கூடவே வந்தால் நல்லது என்ற தகவல்.

"கலா... உன் சித்தியோடு நான் ஆஸ்பத்தி
ரிக்குப் போகணும். அப்பா ஆயினீரேத்து வர
நேரமாகிறது. வடை நடடி. வைக்கிறாயா?
பிளையின் வடை, கிரை வடை, ரெண்டு
விதம் பங்லனிவை. உப்பு, காரம் போட
மறந்துடாதே!" என்ற அம்மா அவசர
மாகக் கிளம்பிப் போனாள்.

அம்மாவை அனுப்பிவிட்டுச் சமைய
வறைக்கு வந்தாள் கலா... இரண்டு வித
வடை. ஏன் இரண்டு. விதம்? மூன்றாவதாக
ஒரு புதுவித வடையும் செய்தால்.

பரிஜலில் பழுத்த கொய்யா பழங்கள்
இருந்தன. பெரிதாக ஒரு பழத்தை எடுத்து,
தோலைவும் கொட்டைப் பகுதியையும்
நீக்கிவிட்டு நன்றாக மிதித்துக் கொண்
டாள். கொஞ்சம் வடை
மானவ அதில் கலத்து,
கிட்டிகை உப்பு,
ஸ்பூன் சரக்கரை
சேர்த்தாள். ஒதோ

ருக்மிணி பார்த்தசாரதி

குறை இருப்பதாகத் தோன்றியது. நாலு ஏலக்
கரையத் தோலுரித்துப் பொடித்துப் போட்டுக்
கலத்தான்.

முதலில் பிளையின் வடை தட்டி எடுத்தான்.

பின் கொய்யாப் பழ வடை.

பின் கிரை வடை.

அப்பா வந்த போது மூன்று விதங்களையும்
கொடுத்தான்.

"இதென்ன புது வடை!" என்றார் அப்பா.



பாலர்கள் விரும்பும் கோகுலம் - அது
படிக்கவும் காக்கவும் பொக்கிஷம்!

கோகுலம்

ஏப்ரல் இதழில்...

● தேன்மொழி வாழ்க!

- வண்ணப்படக்கதை



● தந்தங்கள்

- ஆழிவின் சித்திர அறிவியல்

● கடிப்பது எந்த ஏறும்பு!



இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ...!
தம்புங்கள் 96 பக்கங்கள்,
ஐந்தே ரூபாய்க்கு!

ஒரு வடைபைக் கையில் எடுத்துத் திரும்பித்
திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டு.

"கொய்யாப் பழ படை..."

"என்னது?"

"சாப்பிட்டு விட்டுக் கமென்ட் பண்ணக்
கூடாதா?"

மிக ஜாக்கிரதையாக வடையில் ஒரு சிறு
துண்டத்தை விண்டு வாலில் போட்டுக்
கொண்ட அப்பா, மூசும் மலர்ந்தார். "ஒன
டர்ஃபுல் உன் அம்மாவின் கைமனமே
கைமனம்!"

"கைமனம் என்னுடையது அப்பா. சொந்த
ரெண்டி!"

"பிரமாதம்" என்றவர் "எவ்வளவு கொடுத்து
வச்சிருக்கான்" என்று வரப் போதும் மாப்
பின்னணியை நினைத்துப் பொறாமைப்பட்டார்.

"முதல் பரீட்சை பாஸ்" என்று நினைத்தான்
கவா. ஆனால் இரண்டாவது தடவை முக்கிய
மானது... அம்மாவின் வாயால் "தள்ளாயிருக்
கிறது!" என்று வரவேண்டும். அம்மா பொய்
சொல்லமாட்டாள் உள்ளதை உள்ளபடி.
ஆனால் மரணம் நோகாமல், வார்த்தைகள்
குத்தாமல், கொல்லாள்.

ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வந்த அம்மா
இளைப்பாறியதும் கவா அவளுக்கு டிபன்
கொடுத்தான்.

"இதென்ன கவா, மூன்று வித வடை?"

"சாப்பிட்டுப் பார், அம்மா!"

"அப்பா சாப்பிட்டாரா?"

"ஓ"

அம்மா ஒரு பாதி கொய்யாப் பழ
வடைபை எடுத்து வாய்க்குடிக் கொண்டு
பிடினார். "கமவென்று வாசனை ஆணைத்
தூக்கியதே" என்றவன், அதை குடி பார்த்தான்.
பின் முகமெல்லாம் புன்னகையாக, "என்
சமர்த்துத் தங்கமே! எப்படிப் பண்ணினே!"
என்றான்.

அந்தக் கனமே கவாவுக்குப் புரிந்து விட்
டது. கையால் குறிப்புப் பரிசு தங்குத்தான்
என்று...

உறகாகத்தோடு, "கொய்யாப் பழ இனிப்பு
வடை" என்ற தலைப்பில் குறிப்பை எழுதி
அந்த ஆங்கிலப் பத்திரிகைக்கு அனுப்பி வைத்
தான் கவா. பிறகு பரிசைப் பற்றிய அறிவிப்பக்
கள் தம்பிக்கையோடு காத்திருத்தான்.

தம்பிக்கை விண் போகவில்லை. ஒருநாள்
தபாலில் அ டி பெயருக்கு அப்பத்திரிகையின்
பிரதிவொன்று வந்தது. பிரித்துப் பார்த்தான்.
பரிசு அவளுக்கு! அவன் அனுப்பியிருந்த
குறிப்பு அப்படியே பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்தது.

என் பெண், தன் 1½ வயது மகன் குழந்தையுடன் விட்டிருந்த வந்து இருந்தான் மழை உண்டி, குழந்தைக்கு பருப்பு சாதம், தானே செய்து கொள்வதாக சொன்னான். என்னதான் செய்யிறான் என பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். துக்கரில் அவருடைய 5½ வயது ஒரு மிக அரிசி, 2 வயது பருப்பு, 2 பீன்ஸ், 1 கேரட், ஒரு துண்டு உருளைக்கிழங்கு, 1 துண்டு பீருட்டி, 1 துண்டு நூக்கல் அவைத்தும் துக்கரில் போட்டு தண்ணீர் போட்டு கிண்டிட்டு. 1 மூலம் நூக்கல் அவைத்தும் துக்கரில் கிண்டிட்டு போட்டு அவைத்து விட்டான். இந்த சாதம், கலையுண்டி, சிற்று கிணைத்தும், உப்பு, சிற்று தெய் சேத்துக் கலக்கி, கலப்பையில் எடுத்து குழந்தைக்கு ஊட்டி விட்டான். மனமகமையும், கலையுண்டியும் இருந்த சாதத்தை குழந்தையும், குசித்து எப்பிட்டான் இவர் தாய்மாமன் இந்த முறைமையின் பற்றையே.

- புலவர் அக்காடி



அடிப்பில் அவன் பெயர், முகவரி.

அந்த எடுத்துக் கொண்டு போய் அம்மாவின் மூலம் காட்டினான்

படித்தவருடன் அம்மாவின் முகம் தாமரை மாதிரி மாறியது. "இருக்கடி, பப்ப போறதுடி, தங்கம்" என்று அவன் கண்ணத்தை வழித்துத் தன் நெற்றியில் கொடுக்குக் கொண்டான் அம்மா.

"இதென்னமமா, இருக்கடி அது இதுன்னு, பழங்காலத்து பாட்டி மாறிட..."

"இருக்கடி கதவிப் போடறது ஒரு பாது காப்புக்குத் தான்— அதுக்கும் பழங்காலத்துப் பாட்டிக்கும் சம்பந்தமில்லை" என்றான் அம்மா, பரிசென்னு

அதன் பிறகு அம்மாவுக்குத் தொண்டைப் பிணமும் தேரிலும் பல்பல் விசாரிப்புக்கள், பொறாமை கலந்த பாராட்டுக்கள்.

"கலாவுக்குப் பரிசைமே எங்களுக்குக்கொண்டிட்டு எப்போது?"

"சனமாய் குறிப்பு திறமானியை கலாவுக்கு உதர, இல்லை உன்னுடையதா?"

"ஒரு சின்னக் குறிப்புக்கு ரகசப்பட்ட பரிசைனு விஸ்ட் போட்டிருக்கமே வச அடிச் சாலும் இப்படிவல்லவா அடிக்கணும்?"

"மலாப்பழமோ பப்பாசிப்பழமோ போட்டு அடைவோ வஸ்டயோ துட்டச் சொல்லிப் பரிசைத் தட்டினுட்டு போலிட்டானாமே உன் பெண்? திறமாகவா?"

"அத்தக் குறிப்பில் இருந்தபடி, வடை பண்ணிப் பார்த்தானாம் என தங்கை சாதாரணமாய்த்தான் இருக்கதாம். இந்தா பரிசைனு ஆக்கிரியப்பட்டாள். "லோகோ பின்ன குசி!" என்று சமஸ்கிருதத்தில் சொல்லிவிடுக்கிற தெரியாதா என்று சொன்னேன்"

"பார்த்துக் கொண்டே இரு ஏகப்பட்ட சாமான் போட்டிருக்கமே தவிர ஒன்னோ இரண்டோதான் வரும். பாதிக்குப் பாதி ஏமாந்து விடுவதை..."

பரிகப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றாக வர ஆரம்பித்தன எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அள்ளி அம்மாவின்மே கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைத்திருந்த கலா அவை வர வர ஒவ்வொன்றாகக் கொடுக்க ஆரம்பித்தான்

"இதுதான் கலா, எல்லாமே எனக்கா?"

"ஆமாம் அம்மா, உனக்காகத்தான் நான் போட்டியில் 'எண்டர்' பண்ணினேன்"

"எத்தனை ஆசையடி உன் மனசில் நான் மிகமிக அநிஷ்டசாலி, தெரியுமா?" அம்மாவின் குரல் கம்பிற்று.

"டோண்ட் பி மெண்ட்மெண்டலா" என்றான் கலா, பெரிய மனுஷி நோரணையில், தன் குரலும் தெய்வதை உணராமல்.

உடைவாத "மெல்டோவோ" டிள்ளர் மெட், கைப்பிடியில் வேலைப்பாடோடு தானாக கனமான கம்பல் கரண்டிகள், ஆறு அழகிய கண்ணாடி, டம்ளர்கள், ஒரு காய் வஸ்ட்டர், சின்னதாக ஒரு மிக்ஸி, கண்ட்டர் பெண்டர், பேக்கிங் பெண்டர் என்று உணவுப் பொருள்களை அடங்கிய ஒரு பரிகப் பாக்கெட் கல்லாமே அம்மாவின் அம்மாவியில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டன காரணம் மட்டும் கரண்டி கம்பட்டு கலாவிடமே தரப்பட்டது. "உன் சிதென்தினோடு துண்டிரீம் காப்பிடு" என்றான் அம்மா.

அதன் பிறகு நடத்தவற்றைக் கலா மூன்றாம் மனுஷி போல பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

கலாவின் அத்தை தேரில் பாராட்ட வந்திருந்தான்— பரிகப் பொருள்களைப் பார்த்த வன் திறமான சந்தோஷத்தோடு "அண்ணா வைவும் உண்ணையும் போலவே கலாவும் மிகவும் கெட்டிக்காரி, மனனி, கறறிப் போடு" என்றான் "மிக்ஸி கைக்கடகமாய், அழகிய இருக்கு, மன்னி... காப்பிப் பொடி அரைக்க மட்டும் உபயோகப்படுத்தினால் கண்ட கண்ட சட்னி யாசனை காப்பியில் வராமலிருக்கும்" என்றான். அத்தை காப்பி எகப்பாட்ட வறுத்த

கொட்டையை அலவப்போது அரைத்து உடனுக்குடன் டிகாக்ஷன் இறக்கிக் காப்பி தரப்பான். மணமே மணம்தான்.

அத்தை விடைபெற்றுக் கொண்ட போது மிக்ஸரில் அலவிட்டே கொடுத்தான் அம்மா. "உன் ஐடியா பிரமாதம் காப்பிப் பொடி அரைக்க உபயோகப்படுத்து" என்றான்.

"என்ன மணலி இது? நான் ஒரு பெக்கத்து கொண்டால்..."

"கலாவுக்குக் கிடைச்ச பரிகாரமே! தியோ அவன் அத்தை... உபயோகப்படுத்தினால் தப்பியவை"

"கலா வருத்தப்பட மாட்டாளா?"

"மாட்டாள் என் பெண்ணை எனக்குத் தெரியாதா!"

சில நாட்களுக்குப் பிறகு சித்தி வந்தாள் - அத்தைவையப் போலவே மனம் திறந்து பாராட்டினாள். எல்லா பரிகாரமும் வாய்ப்பு, அக்கா - ஸைட்டர் புது டிசைனாக அழகாக இருக்கு" என்றாள் - சித்தி விடை பெற்றுக் கொள்ளும் போது ஸைட்டரை அவளுக்குக் கொடுத்து விடுவாள் அம்மா என்று நினைத்தான் கலா. அதையேதான் அம்மா செய்தாள்.

ஒரு நாள் அம்மாவின் கல்லூரித் தொழி பதிதாக மனமான தன் மகனை அவழக்குக் கொண்டு வந்திருந்தான் - வணங்கி எழுந்த புதுமணப் பெண்ணுக்கு வெற்றிலை பாக்கு மஞ்சள் குங்குமத்தோடு, பரிசாக வந்த ஆறு கண்ணாடி பன்னாக்கையும் கொடுத்து ஆசீர் வந்ததான் அம்மா.

இதைப்பெல்லாம் மெனமையப் பார்க்குக் கொண்டிருந்தாள். கலா - அம்மா மீது கோபம் வரவில்லை. ஆனால் முன் வைத்திருந்த போய ஒரு வேதனை. தன் உடமைகளை அராயாச மாடப் பிறகுக்குக் கொடுக்க முடிவிற வன்மை குணம் திறந்ததுதான். ஆனால் இவை கலா தந்த அன்புப் பரிகசனல்லவா! இவைகளைக் கூட அம்மாவால் கொடுத்து விட முடிகிறதே!

அப்பாவின் சிறிதொ ஒருவர் மாற்றலாயிடு போகிறார். அவர் குடும்பத்தினருக்கும் சில

தெருவிய துன்பங்களுக்கும் அப்பா தன் வீட்டில் இன்று மாலை உபாபட்டி தருகிறார்.

"கலா! உன் டிசைனர் ஸைட்டையும் கரண்டி கணையும் இன்றைக்கு "இலாக ரேட்" பண்ணப் போகிறேன்" என்றான் அம்மா. மலர்ந்த முகத்தோடு.

"அவை என்னுடையவை இல்லை அம்மா - உன்னுடையவை" என்றான் கலா.

"எப்படிச் சொன்னால் என்ன? நீ வென்ற பரிசு தானே!"

கலா பதில் சொல்வாமல் முறுவலித்தான். "அந்தச் சைமல் போகுங்கன்னடும் உபயோகிக்கப் போகிறேன்" என்றான் அம்மா.

"ஓ"

"பெக்கிக் பெட்டா, உபயோகித்து சாக்க லேட் கேட், கஸ்டர்ட் பெட்டா உபயோகித்து பனானா - ஆப்பிள் கஸ்டர்ட்" அம்மாவின் முகம் சந்தோசத்தில் மலரத்திருந்த விதம் பாரகசிய அழகாயிருந்தது.

சொன்னபடியே அம்மா செய்து காட்டி விட்டாள். மாவலையில் பூக்கே வாகையில் பேயின் அலங்காரிகப்பட்டிருந்தது. டிசைனர் ஸைட்டின் பெரிப பெளவில் பழ கஸ்டர்ட் வைக்கப்பட்டிருந்தது. மற்ற தட்டுக்களில் சாக்லெட் கேக், தேக்காய் மர்டி, பால் அல்லா, ஷாண்ட்லிக், ஷோமாரி, பகோடா என்று பல வகைகள். பரிமாற அவர்கார கரண்டிகளும் சில எப்பூக்களும்.

முடிமெல்லாம் பெருமை பொங்க, "இத்தக்ராக்கரி, கடலரி எல்லாம் என் பென் வென்ற பரிசுகள்!" என்று எல்லோரிடமும் அம்மா சொல்லிக் கொள்கிறிருந்தாள் - சிரிப்பும் சௌகன்யமுமாக டி பாபட்டி இனிதே திறை கலா த்தது.

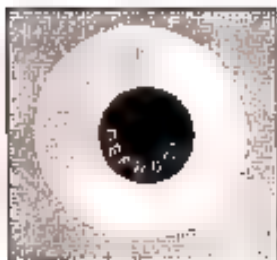
விருத்தினாக விலை பெற்றுக் கொண்டதும் அம்மா டிசைனர் ஸைட்டையும் கரண்டி கணையும் சலபகவளரகரு எடுத்து வந்தாள்... கோபபுத் துணியில் துணிவை நனைத்துச் சுத்தப்படுத்திக் கழுவீணாள் மின் ஒலிவொள்ள



கலை துறாரத்தில் அரிசி உப்பைச் செய்தேன். புது அரிசி எப்படி தெரியாது. கிணறி இறக்கினால் வாயில் ஒட்டிக் கொண்டு ஒரே அணைத. வேறு உயர் செய்ய வேறியில்லை. உப்புமாவை விளக்கவும் மணியில்லை. உப்புமாவை துறவிட்டேன். பத்துமாவை உருட்டினேன், தேசைக்கல்லை காயவிட்டு மெல்லிதாக தட்டி கத்திரும் தெய் விட்டு கொளுவினாறுவென் கட்டு எடுத்துத் தேய்காய் சன்னியடன் சூபாய் பரிமாறினேன். 'உப்பான துடை' முற்றத்தைக் கவந்த பெயர் இப்போது கலை மானை எல்லா வேளையிலும் எங்கும் கிட்டிய சிபுலமாயி விட்டது.

- கே. பாலகண்குபி

ஃப்ராஸ்ட்.



தூய்மையான மாதிரியும்
100% ஃப்ராஸ்ட்.



உணவு அதிக தூய்
விற்பனா.



தண்ணீர் குடிநீரும்.



தூய்மையும் தூய்மையும்.

எந்தெந்த ஃப்ராஸ்ட்டுகளில் ஃப்ராஸ்ட் (பிரைம் பகுதியில் தூய் உணவாகிறது) அங்கு உருவாகிறது. இதனால்
ஆவாரம் பய பிரைம் உணவாகிறது. பிரைம் ஃப்ராஸ்ட்-பிரைம் ஃப்ராஸ்ட்டுகளில் ஃப்ராஸ்ட் செய்
உணவில் தூய். குடி மற்றும் சித்திர தண்ணீரையும் அதிக அளவில் பாதுகாக்கிறது. நீண்ட காலத்துக்கு அருகில் உணவு உணர்
ஆக்கிடுவதில்.

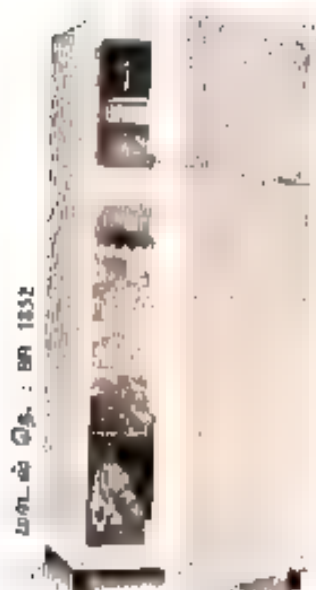
BPL REFRIGERATION LIMITED

429, Anna Salai, 1st Floor, Nandanam, Madras - 600 035. Ph : 4330278; 4330801

2-மேல் 300 லிட்டர், 3-மேல் 300 லிட்டர், 3-மேல் 300 லிட்டர் மற்றும் 4-மேல் 300 லிட்டர் கொள்முதல்களிலும்



பி.



2-ഒക്ടോ 149 മുപ്പത്

அந்தப் போலீஸ் உதவியை அங்கத்தினர் இயங்காது விட்டதால், போலீஸ்காரர்கள் போதும், எப்போதும் அது உங்களைப் பற்றி, மூக்கு விசாரிப்பது, சிறிதளவு உங்களை உடையது.

BPL *Bringing You the Best.*

கண்ணனுக்கு மைபழகு
கன்னத்தில் குழியழகு
கூந்தலுக்கு

தமிழகம் அழகு

[illegible]

● துடிக்கத்தையுடைய வாழ்வுத் தந்திரம்
சுயநிர்வகியவன மூலிகைத் தைலம்

* பொதுமக்கள் தொடர்பு மற்றும் **மனிதவள**

* இலாபவாய்விடாததென்பது **புத்திரம்**

* முது உதிர்ப்பதத் தடுத்தும் **புது**
தமிழக அரசின் தரமான தயாரிப்பு.

* கரிசனாங்கண்ணி, தீவிரதெய்வரி, பெரடுதலைய, செம்பகுத்தி போன்ற 28 ஸுபிரைக்களைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆயில் எண்ணெயுடன் கடிப்பது **பிச்சை** ஸுபிரைக் கூந்தல் கருமம்

உருபம் அழகியவற்றை எடுத்துவிடும்.

தமிழ்நாடு குழந்தைகள் பராமரிப்பைப் பற்றிய குழந்தை மருத்துவப்
அறங்காட்சி மருத்துவமனை மாண்புமிகு, அருள்மிகு
மேலவை 800 305, தொலைபேசி: 6216696, 6214892

— 407 頁 36 頁 36

தரம்ப்கால்

குடிமகனாகிய அண்ணவருக்கும்

றாக ஈரம் போகத் துடைத்தான்...

"கலா... இறையெல்லாம் ஜாக்கிரதையாக என் அறையில் டேபிள் மீது வைக்கிறாயா?"

"டேபிள் மீது?" என்றான் கலா...

"ஆமாம். இன்று ராத்திரி காத்துப்பட்டு ஈரம் அடிவோடு நீக்கினால் தான் பழையபடி பாக பண்ணி வைக்க முடியும்..."

"ஓ!" கலா எல்லாவற்றையும் எடுத்து அடுக்கிக் கொண்டிருந்த போது அம்மா சட்டென்று, "உங்களுக்கு எம் மேஸ வருத்தம்... அப்படித்தானே கலா!" என்றான்.

"வருத்தமா? எதற்கு?"

"அந்த மிக்கரி, டைட்டர், டம்னர் ஸெட் டூண்டறையும் தானம் பண்ணிடுவோனே, அதற்கு!"

"வருத்தம் இல்லை, அம்மா! ஒரு குழப்பம்... ஒரு விப்பப் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் ஒரு தவிப்பு!"

"கலா! உன் பரிகளை நீ எனக்குக் கொடுத்த போது எல்லாவற்றையும் அப்படியே பாதுகாத்துப் புது மெருகு அழியாமல் உன் கல்யாண சீர் வரிசைகளோடு வைக்கணும்தான் தான் முதலில் நினைச்சேன். அப்புறம் யோசித்துப் பார்த்தேன்... மிக்கரி சின்னது. ஹெலி டியூட்டி மோட்டார் இல்லாதது. இப்போதெல்லாம் விதவிதமாக வாங்கித் தந்தால் உங்களுக்கு அதிக உபயோகமாயிருக்கும்... ஆனால் உன் அத்தையோ ஸாபி எகஸ்பர்ட்... சின்ன மிக்கரி அவளுக்குப் பிராதெய்கமாக உபயோகப்படும். அதனால் அந்த அவளுக்குக் கொடுத்தேன். கால் டைட்டர் சாதாரண விஷயம்தான்... ஆனால் உன் சித்திக்கு அது மிகத்திருந்தது. அவளுக்குக் கொடுத்தேன். உன் அத்தை, சித்தி இரண்டு பேரும் உன் நலனில் திறமையாக அக்கறை கொண்டவர்கள். அதுனால் நீ வென்ற பரிசை அவர்களுக்குக் கொடுத்ததில் எனக்கும் ஒர் ஆதம் இருப்பி.

அடுத்தது, உங்கலாடி, டம்னர் ஸெட்,

கண்ணுக்கு மிக அழுத்தான். ஆனால் எனக்குவறினால் உடைதும்... உடைஞ்சால் அப்ப சதுரமோன்று மனசை சஞ்சலப்படும்... அதனால், தல்ல மனசோடு, ஆசீர்வாதத்தோடு, அமைதிக் கொடுத்துவிட்டேன்.

ஆனால் அந்த டிணர் ஸெட்டும், கரண்டிகளும் வித்தியாசமாகிருந்தன. பெண்ணுக்குக் கல்யாண சீர் வரிசையில் க்ராக்ரி கொடுப்பது தம் ஊர் வழக்கமில்லாது. வட நாட்டு வழக்கம்... ஆனால் நல்ல வழக்கம் தாமும் கொடுக்கலாம். உடையாத "மெல்மோலோர்" ரீங்காணைப் போல் அழகானது. அதே சமயம் கனமில்லாதது, விரிசல் விழாதது. இளமைய அவசர வாழ்க்கைக்கு மிகவும் ஏற்றது! கரண்டிகள் வாங்கும் போது கூட நாம் உபயோகமானதாக வாங்குவோமே தவிர எனப்படியில், வேண்டியோடு இருக்கிறதானது அவ்வளவாக அக்கறை காட்டமாட்டோம். அதுமால் உங்களுக்குப் பரிசாக வந்த டிணர் ஸெட், கரண்டிகள் உன் சிவ்யாண சீர்வரிசைகளே ஐடங்கலாக இருக்கணும்தான் தான் நிச்சயித்தேன்.

ஆனால் சட்டென்று ஓர் எண்ணம் மிக்கரி, டைட்டர், டம்னர்கள் டூண்டறையும் நீமம் பண்ணிவிட்டு, மற்ற இரண்டையும் பூட்டி வைத்தால் நீ என்ன நினைப்பாய்? நீ கொடுத்த பரிகளை எதைமே தான் போற்றவில்லையோ நீ நினைப்பாயோ!... அதனால் டிணர் ஸெட்டையும் கரண்டிகளையும் உன் கண்ணாடல் ஒரு தடவை உபயோகித்தேன். உன் பாசத்துக்கு என் அங்கொரம் அது தானாக காலையில் பழையபடி ஜாக்கிரதையாகப் பாக பண்ணி வைச்சாடுவேன்.

இனி, உன் கல்யாண சீர் வரிசைகளில் அவை இரண்டும் ஐம்மென்று உட்காரத் திருக்கும்... அதுவரை மின் அலமாரியில் காத்திருக்கும். சரிதானே கலா! வாய் நிறந்து சொல்... சரிதானே?"

"சரிதான் அம்மா!" என்ற கலா அப்படியே, தன் தானம் அணைத்துக் கொண்டான்.

வாசகி ஒருவர் ஜவ்வரிசி வேகும்போது ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க வறுத்துப் போடச் சொல்லி இருந்தார். அதற்குப் பதிலாக வேக வைக்கும் போது 1 அல்லது 2 டேபிள் ஸ்பூன் டால்டா (அ) நெய் ஊற்றி விட்டால் கூட ஒட்டிக் கொள்ளாது. கவையும், மணமும் கூடும்.

— சத்யவதிமனோகர்



சீயிப்பத்தில் எள்து மருததுவ நண்ப
ருடன் ஒரு முதியோர் இல்லத்துக்குப்
போயிருந்தேன். சாதாரணமாக முதி
யோர் இல்லம் என்றால் சாய்வு நாற்
காலிகளில் படுத்துக் கொண்டு பஞ்ச
டைந்த கண்களும் பொக்கை வாயுமாக
ஆகாசத்தை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்
டிருக்கிற கிழவர்களும் கிழலி கடும்
தான் இருப்பார்கள் என்ற
எண்ணம் தான்
எல்லோருக்
கும்

"நல்லாத்தானிருக்கேன். இப்ப கூட
அரை மணி நேரம் சைக்கிள் விட்
டேன்."

தான் ஆச்சரியத்தை அடக்கிக்
கொண்டு, ஜன்னல் வழியாக வெளியே
பார்த்தேன். அங்கு தெரிந்த
காட்சி என்
ஆச்சரி

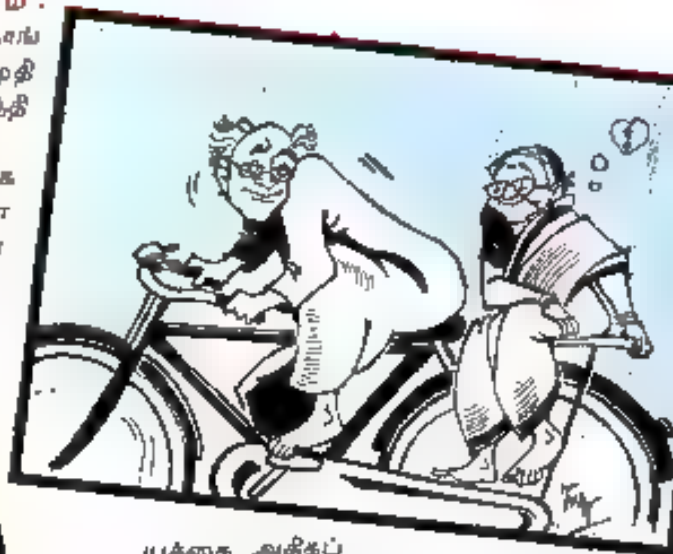
அறுபதிலும் கூட வரும்!

வரும்.

ஆனால் நாய்
கள் போன முதி
யோர் இல்லம் வித்தி
யாசமாயிருந்தது.

முன் ஹாலில் கம்பீரமாக
ஒரு கிழவர் நின்று கொண்
டிருந்தார். "ஹலோ, டாக்டர்
லாங்க!" என்று வரவேற்றார்.

"இவருக்கு எண்பது வய
சாறது" என்று டாக்டர் என்
காதில் சிக்சிகத்துவிட்டு,
"தாஸ் எப்படி இருக்கீங்க?"
என்று கேட்டார்.



யத்தை அதிகப்

படுத்தியது. ஒரு பத்து கிழவர்கள் அங்
கிருந்த மைதாஸத்தில் சைக்கிள் விட்டுக்
கொண்டிருந்தார்கள். ஏதோ ஒரு
போட்டியில் கலந்து கொண்டிருந்த மாதிரி ஒவ்
வொருவரும் வேகவேகமாக மிதித்து
ஒட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். வேறு சில
கிழவர்கள் சுற்றி நின்று கொண்டு
"கமான், வீடாதே, பிடி!" என்று
கூவிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"நீங்க சொன்ன மாதிரியே நாங்க.
ஒருநாள் இப்படி சைக்கிள் ரேஸ் விட்
றோம். கட்டாயமாக அரை மணி நேரம்
சைக்கிள் ஒட்டறோம்" என்கிறார்
தாஸ்.



"அவங்க எல்லாரும் அறுபதுக்கு மேலே வயசானவங்க, நாஸ் ஒரு காலேஜிலே உடற்பயிற்சி ஆசிரியராக இருந்தார். தன்னுடைய சிநேகிதர்களை யெல்லாம் இது மாதிரி ஏதாவது உடற் பயிற்சி பண்ணிக் கொண்டேயிருக்க வற்புறுத்துவார். இங்கேயிருக்கிறவங்க எல்லோரும் நாப்பது ஐம்பது வருஷ மாக அவரோட சிநேகிதமாக இருக்கிற வங்க."

"இப்படி உடற்பயிற்சி பண்ணறதாலே இதயமும் நுரையீரலும் நன்றாக இயங் கித் தசைகளுக்கு நிறைவு ஆக்சிஜனை அனுப்பும்."



ஏரோபிக் திறன்,

அதாவது நம்ப நுரையீரலுக் குள்ளே நுழைகிற காற்றில் உள்ள ஆக்சி ஜனில் எவ்வளவு சதவீதம் ரத்தத்திலே உட்கவரப்படுகிறதோ அந்த அளவு, ஐஸ்தியாகும். சாதாரணமாக இருபத் தைத்து வயது வரைக்கும் இந்த ஏரோ பிக் திறன் அதிகமாகும். அதன் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருந்தால் அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைப ஆரம்

பித்துவிடும். நாற்பது வயதில் மாடிப் படி ஏறினால் முச்சு வாங்கும். பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓட முடியாது, உடல் எடையும், ரத்த அழுத்தமும் அதிகமா கத் தொடங்கும். ஆனால் இந்த இல்லத் தில் இருக்கிறவங்க எல்லோரும் ஒல்லி யாக, திடமாக இருக்காங்க, ரத்த அழுத்த மும் நார்மலாக இருக்கு. அதற்கு நாஸ் தான் காரணம்" என்றார் டாக்டர்.

"இருபத்தைத்து வயதுக்கு மேலே உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருந்தால் வரு ஷத்துக்கு இரண்டு சதவீதம் என்கிற அளவில் ஏரோபிக் திறன் குறையும். வாஷத்துக்கு மூன்று நாள், அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தால் ஏரோபிக் திறன் குறைவது வருஷத்துக்கு மூக் கால் சதவீதம்தானிருக்கும்" என்றார் தான்.

"நாப்பது வயசுக்கு மேலே உடம் பல உற்சாகமும் தெம்பும் குறைகிறது. வயசாகுதில்லையா என்று பல பேர் தம்மைத் தேற்றிக் கொள்கிறார்கள். உடல் தெம்பு குறைவதற்கு வயசா கிறது காரணமில்லை. உழைப்பில் லாமல் போவதுதான் காரணம். வேக மாக நடப்பது, நீத்துவது, சைக்கிள் விரி வது போன்ற, உடம்பில் வியர்வை வெளிப்பட்டு, இதயத் துடிப்பும் அதிகமாகிற மாதிரி ஏதாவது காரியம் செய்து கொண்டிருந்தால் போதும் உடல் தசைகள் வலுப்பெறும், எலும்பு கள் கெட்டிப்படும். ஏரோபிக் திறன் குறையாமலிருக்கும். வயசாகிறதே தெரியாது!" என்றார் டாக்டர்.

"இந்த இல்லத்திலிருக்கிறவங்களை நாற்பது வருஷங்களாக நாள் கண்கா ணிச்சிவிட்டு ஸ்போன். சில பேர்தான் நாள் சொல்கிறதைப் பின்பற்றி உடற் பயிற்சி செய்யறாங்க. அதில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டால் சரி செய்கிறேன். அதோ போறாரே குப்புசாமி, அவரு ஒரு ஆடிட்டர். உயமேயில்லைன்னார். தினமும் விடியற்காலையிலே ஓர் அரை மணி நேரம் மெதுவாக ஓடச் சொன்



**20 வருடங்களுக்கும் மேலாக
சுபரி எஜுகேஷன்
பல ஆயிரக்கணக்கான
மாணவர்களுக்கு செய்துவருவதை...**

**சுபரி பைனான்ஸ் &
இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்
இப்பொழுது பல ஆயிரம்
குடும்பங்களுக்கு செய்கிறது.**



னோர், ரெண்டு நாள் ஓடிப் பார்த்துட்டு மூழங்காணில் வலிக்குதுன்னாரு. சரி, சைக்கிள் வீடுங்கள்ளேன். அவரு இருபது வருஷமா லாரம் மூணு தரம் அரை மணி நேரம் சைக்கிள் ஓட்டறாரு. மூழங்காலிலே வலியே வரவில்லை" என்றார் தாஸ்.

"சில பேர் நீங்க சொன்னபடி உடற்பயிற்சி செய்யலையன்னு சொன்னியுள்ளே, அவங்க எப்படியிருக்காங்க?"

தாஸ் கடகடவென்று சிரித்துவிட்டு, "பாதிப் பேருக்கு சர்க்கரை வியாதி, ஹைப்பர் டென்ஷன், மூட்டு வலியெல்லாம் வந்து மருந்து சாப்பிட்டுக்கிட்டிருக்காங்க. பல பேருக்கு ஏரோபிக் திறன் பாதியாகக் குறைந்து போச்சு. வருஷத்துக்கு 2.5 சதவீதம் என்ற ஏரோபிக் திறன் குறைஞ்சுக்கிட்டே வந்திருக்கு. ஆனால் சைக்கிள் வீடறவங்க, மெதுவா ஓடினவங்க இலங்களுக்கெல்லாம் வருஷத்துக்கு அரை சதவீதம் என்கிற அளவிலேதான் ஏரோ

பிக் திறன் குறையுது. ராமசாமின்னு ஒரு போஸ்ட்மேன் வாரத்துக்கு 200 கிலோமீட்டருக்கு மேலே சைக்கிள் ஓட்டிப் பழகினவரு. இப்ப அவருக்கு 75 வயசு. இப்பவும் ஒரு நாள் வீட்டு ஒரு நாள் அரை மணி நேரம் சைக்கிள் வீடறாரு. அவருக்கு 50 வயசிலே யிருந்ததைவிட ஏரோபிக் திறன் இப்போ அதிகமாயிருக்கிறது. அது மாதிரி இன்னொருத்தரும் தீவிரமாக உடற்பயிற்சி செய்து 40 வயசிலிருந்ததைவிட அதிகமான ஏரோபிக் திறனை 66 வயசிலே பெற்றிருக்கிறார்" என்றார்.

மருத்துவர் தலைபை ஆட்டி ஆமோதித்தார். "தாஸ் கொலுந்து நிஜம்தான். மற்ற மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளும் அதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. வயசாகிறது மட்டுமே உடல் தளர்ந்து போவதற்குக் காரணமில்லை. உடல் தளர்ந்து போவதற்கும், ஏரோபிக் திறன் குறைந்து போவதற்கும் மூதுமை முன்றில் ஒரு பங்கு

தான் பொறுப்பாகிறது. மீதி மூன்றில் இரண்டு பகுதி பொறுப்பு உழைப்புக்குறைவு, உடற்பயிற்சிக் குறைவு ஆகியவற்றையே சாரும். 60 வயதுக்கு மேல் உடற்பயிற்சி செய்வதால் நடமாடும் திறன், செயலாற்றும் திறன், பொதுவான சுறுசுறுப்பு ஆகியவை வலுவாகும். நீண்ட காலம் வாழ அது உதவும்."

"50 வயதுக்கு முன்னால் உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்கி விடுவது நல்லது. எவ்வளவு சீக்கிரமாக ஆரம்பிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பலனும் அதிகமாகும். ஆனால் எப்போது ஆரம்பித்தாலும் பலன் உண்டு. இங்கே 85 வயதுக்கு மேற்பட்ட சில கிழவர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் உடற்பயிற்சி செய்யச் சொன்னோன். ஒன்றும் பெரிய உடற்பயிற்சியில்லை. இரண்டு கிலோ எடைபுள்ள சின்ன மணல் மூட்டையைத் தலைக்கு மேலே

துக்கி இறக்கச் சொன்னோன். அவ்வளவுதான். ஒவ்வொரு தரமும் அரை மணி நேரத்துக்குச் செய்தார்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவர்களால் பத்துக் கிலோ எடை வரை தூக்க முடிந்தது. கம்பை ஊன்றி நடத்து கொண்டிருந்தவர்கள் இப்போது சாதாரணமாக நடக்கிறார்கள். ஈசீசேஸரலிட்டு எழு முடியாமலிருந்த ஒரு கிழவர் தானாகவே எழுத்து நடக்கிற அளவுக்கு வலுவாகிவிட்டார்."

"அமெரிக்காவில் பத்தாயிரம் பேரை மூப்பது ஆண்டுகளுக்குக் கண்காணித்து ஆராய்ந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் உடற்பயிற்சி மரணத்துக் களை காரணங்களாகத் தனித்து ஆயுள்ள நீடிக்கிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மிதமாகச் செய்யப்படுகிற தாளாலும் கூவாச வேகத்தையும், இடையத் துடிப்பு வேகத்தையும் அதிக மாக்குகிற வகையில் உடற்பயிற்சி செய்தால் உடலில் கெட்ட கொலஸ்டிரால்

ஒளிமயமான ஒரு எதிர்காலம்

ஆள் பல வருடங்களை மனவலிவின் எதிரொத்த சிவந்த செங்கலி குழும் திவிடாது உரி சுயமாகச் சி இம்மென்மென்சில் மூலம் பல குழும்மங்களுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை அளந்திருக்கிறது. உங்களுக்கும் ஒத்திடு அந் வகுப்பை மீதும் அந் மதன்களை துடிக்கான வேலைப்பாடுகளுக்கேற்ற வன், திவையாதிவான விவரவத்திட்டங்கள், சிவக்க, சிவ சர்வீட்டுகள் மீதும் எத்துவி, குடிவமத்திச் செலுத்தப்படுகிறது.

ஆகவே உரி சுயமாகச் சி இம்மென்மென்சில் மூலம் பல குழும்மங்களுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை அளந்திருக்கிறது. உங்களுக்கும் ஒத்திடு அந் வகுப்பை மீதும் அந் மதன்களை துடிக்கான வேலைப்பாடுகளுக்கேற்ற வன், திவையாதிவான விவரவத்திட்டங்கள், சிவக்க, சிவ சர்வீட்டுகள் மீதும் எத்துவி, குடிவமத்திச் செலுத்தப்படுகிறது.

24%
வட்டி

4% இலக்க
OR
1 கிராம்
தங்க நாணயம்
ஒவ்வொரு ரூ.10000
பெய்தாசிட்புத்தும்



SABHARI

FINANCE & INVESTMENTS

(An Associate of Sabhara Education Pvt. Ltd.)

சென்னை: ஆலாபன்: 41 எம்.பி. ரோடு, Near Telephone Exchange, Ph: 4817296. ஆலாபன்: 383, புத்தமங்கி தெருவுக்கு, அண்ணா மனாடி எதிரில், Ph: 429643. விசைப்பக்கம்: 15, புதிய 3வது சென்னை ரோடு, டிரான்ஸ் டிரா, Ph: 4842547. ஆலாபன்: 1, சென்னை தெரு, Near L.I.C. Ph: 849068, 840733, 840920. ஆலாபன்: 20-B, அடாசா எம்.பி. ரோடு, Ph: 3366747. சிவையத்தூர்: சிவையத் தோண்ட, 3வது மாடி, 333, டிரான்ஸ் டிரா, எதிரில், சிவையத்தூர் சென்னை ரோடு, 3வது மாடி, 84, பஞ்சா ரோடு, Ph: 348333. சிவையத்தூர் திவையத்தூர்.

அளவைக் குறைக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களில் வண்டல் படியாமல் தடுக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் தடிப்பதைக் குறைக்கிறது. டயாபடீஸ், புற்றுநோய் போன்றவை தோன்றுகிற வாய்ப்புகளையும் குறைக்கிறது. ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதால் இதய நோய்களுக்கான வாய்ப்புகளும் குறைகின்றன. தினமும் சராசரியாக அரை மணி நேரம் மூச்சு வாங்குகிற வகையில் உடற்பயிற்சி செய்தால் ஆயுளில் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரம் அதிகமாகிறது" என்று மருத்துவர்களினர்.

"வயதாவதைத் தவிர்த்த முடியாது. ஆனால் உடற்பயிற்சி முதுமையின் பாதக விளைவுகளைத் தடுக்கவே செய்கிறது. தளர்ச்சியேற்படுகிற அளவின் மூலம் முதுமையைக் கணக்கிடுவதாக வைத்துக் கொண்டால், உடற்பயிற்சி மூலம் நீண்ட காலத்துக்கு இளமையுடனிருக்கலாம்" என்றார் தான்.

"பணச்செலவேயில்லாமல் இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

வீட்டிலிருக்கிற பெண்மணிகள் ஓர் அம்மிக் குழுவைப் தலைக்கு மேலே தூக்கி இறக்கினால் கூடப் போதும். வீட்டில் கிணறு இருந்தால் அரை மணி நேரம் நீரிதைத்து நிரப்பலாம். மின்சாரச் செலவு குறையும். சும்மாயிருக்கும் போது கையையும் காலையும் நீட்டினால் தோள் வலுப்பெற்றுக் கழுத்து வலியைக் குறைக்கும். அடிக்கடி நடனம் ஆடுவதைப் போல பாவனை செய்யலாம். பீர்பு தேவா மாதிரி உடம்பை தெளிய வைக்க வேண்டாம். மெதுவாக இருப்பை ஆட்டிக் கையைக் காலை உதறினால் கூடப் போதும்" என்றார் மருத்துவர்.

நான் வீடு திரும்பியதும் முக்காபலா முக்காபலா என்று பாடிக் கொண்டே இருப்பை உதறினேன்.

"என்ன இளமை திரும்புகிறதா?" என்று மனைவி கேட்டாள்.

"ஆமாம். கூடிய விரைவில்" என்று சொல்லிவிட்டு ஆடிக் கொண்டே குளிக்கப் போனேன்.

— கே. என். ராமச்சந்திரன்

சமீபத்தில் என் நாதனார் வீட்டிற்கு (கேரளாவிலுள்ள) சென்றிருந்தேன். வீடு முழுவதும் உள்ள பைப்பில் தண்ணீர் முழுவதும் திறந்தாலும் மெதுவாகவே லிழம்படி போட்டுள்ளார்கள். தண்ணீர் கஷ்டமே இல்லாத இடத்தில் - ஏன் இப்படிச் செய்துள்ளீர்கள் என்று கேட்டேன்.



'பைப்பைப் பெரிதாக நீர் வரும்படி வைத்தால், தண்ணீர் அங்கே, இங்கே சிந்திவிடும் ஊழலாகும். ஆகவேதான்' என்றார்கள். நல்ல ஐடியாவாகத் தோன்றியது. கிச்சன் பைப்பில் தண்ணீர் நிறைய வருவதால் அங்கே இங்கே ஊழலாவதுடன் பாத்திரங்கள், டப்பாக்கள் அடுக்கி வைத்துள்ள இடத்திலெல்லாம் தெளிக்கும் - வேலை செய்யும்போது. தண்ணீர் கஷ்டமுள்ள நம்மூரிலும், மெலிதான பைப் வாங்கிப் போட்டால் நல்லதுதானே! நீரும் வேஸ்டாகுது, வீடும் சுத்தமாய் இருக்கும்.

- கமலா

வெடிப்புகளிலிருந்து விடுதலை பெற்று, பாதங்கள் மீண்டும் அழகுறும் - 14 நாட்களில்

[illegible][illegible]

KRACK

கீழ்க்கண்ட ஆண்டினைப்பற்றித் தகவல்



WORLD INTERNATIONAL GROUP, INC.
10000 15th Street, Suite 100
Dallas, Texas 75244
Tel: (214) 343-1000
Fax: (214) 343-1001

கூடிதம் எழுதி இன்றோடு இருபது தாட்
கள் ஆறிவிட்டன. பாலுவிடமிருந்து பதில் வர
வில்லை.

"அப்பன் பணம் கேட்டுட்டானே, எப்படி
பதில் எழுதறதுன்னு அவளாய் பன்றான்."

"அவளாய். பண்ணுவாசோம். முடியும்
முடியாதாதுன்னு சொல்லிட்டா வேற ஏதோடா
வது செய்வலாம்"

"என்ன வேற ஏதோடு? கையில இஞ்சு
கறையெல்லாம் போட்டு வீடு கட்டி வாச்க.
நிடைவராகிட்ட என்னை நம்பி வார கட்டி
தருவா? அப்படியே தத்தாலும் நிரப்பி எப்படி
எல்லாவ தர முடியும்?"

"இப்ப எல்லாவ பண்ண வேணும்"

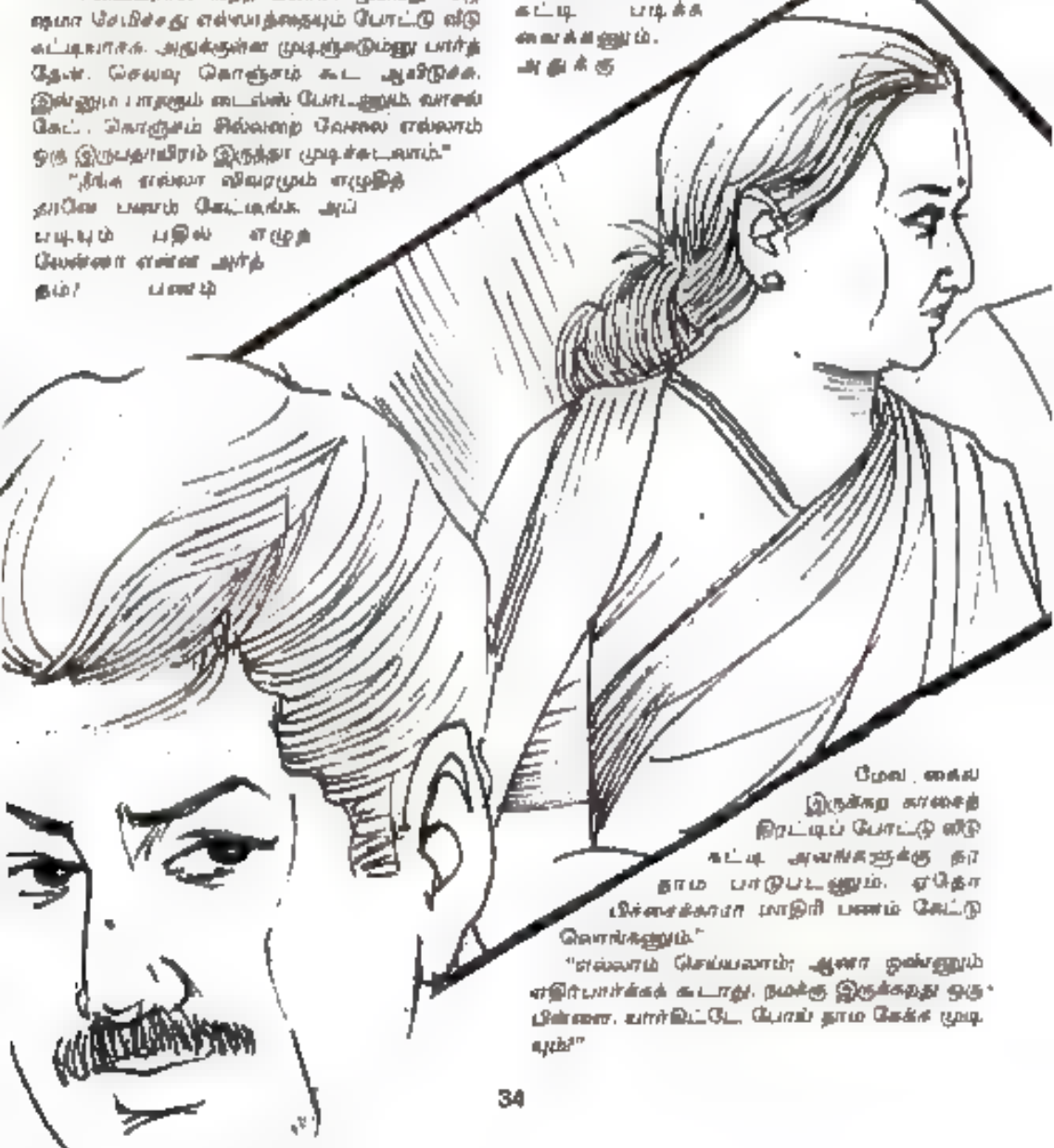
"நிடைவராகி வந்த பணம் முப்பது வது
ஐமா சேமிச்சு எல்லாதையும் போட்டு வீடு
கட்டிவாசக. அதுக்குள்ள முடிஞ்சுமன்னு பார்த்
தேன். செலவு கொஞ்சம் கூட ஆகிடுச்சு.
இன்னும் பாதனம் டைன்ஸ் போடணும். வாசல்
கேட். கொஞ்சம் சில்லறை வேலை எல்லாம்
ஒரு இருபதாயிரம் இருந்தா முடிச்சுடலாம்."

"நீங்க எல்லா விவரமும் எழுதித்
தானே பணம் கேட்டிருக்க அப்
படியும் பதில் எழுத
வேணா என்ன அர்த்
தம்? பணம்

அனுப்ப
இஷ்டமில்
வேண்டு. அர்த்
தம் பாது அனுப்
பணம்து நினைச்
சாலும் அவ விட
மாட்டா."

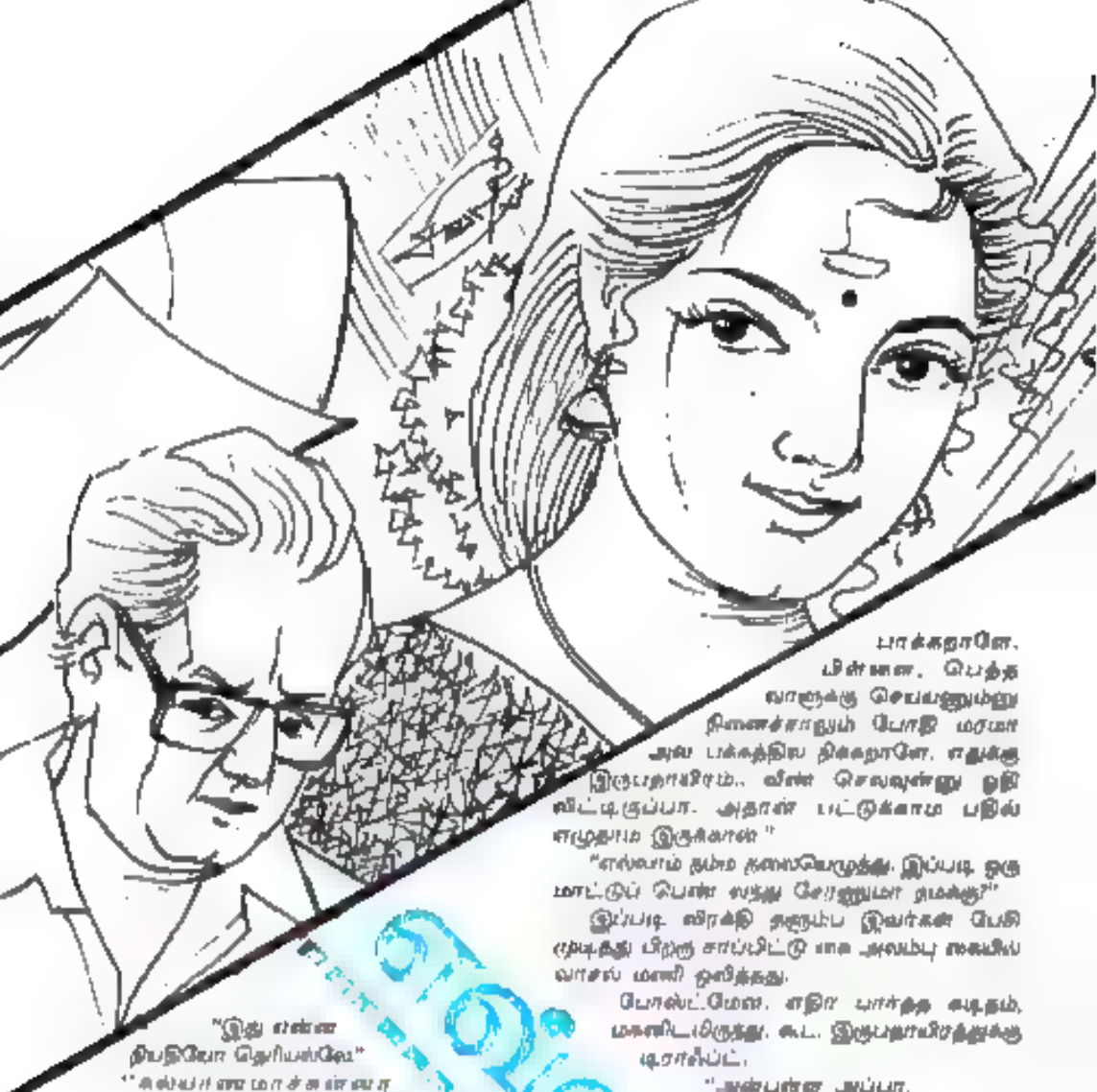
"வாங்குக அனுப்பப்
போறாங்க. வீடு கட்டி
நாமனா தூக்கிட்டுப் போகப்
போறோம் நமக்கப்பறம் இவாளுக்குத்
குத்தானே."

"அது புரிய வேண்டிய
வாளுக்குப் புரியணும். வயத்
தைக் கட்டி வாலையக்
கட்டி படிக்க
வைக்கணும்.
அதுக்கு



மேல கைவ
இருக்கற கைகைத்
நிரட்டிப் போட்டு வீடு
கட்டி அவங்களுக்குத் தா
தாம் பாடுபட்டனும். ஏதோ
பிச்சைக்காரா மாதிரி பணம் கேட்டு
வொங்கணும்."

"எல்லாம் செய்யலாம். ஆனா ஒன்னும்
எதிர்பார்க்கக் கூடாது. நமக்கு இருக்கறது ஒரு
பிண்ணை. யாரிடமே போய் தாம் கேக்க முடி
யும்?"



"இது என்ன
நிபதியோ தெரியல்வே"

"கல்யாண மாக்க ள்ளவா

எல்லாரும் பெர்ஸ்டரட்டிக்கு
அடிமை. அவ சரின்னு சொன்னாத்
தான் இவன் பணம் அனுப்ப முடியும்"

"அவ ஏன் சரின்னு சொல்லப் போறா?
நாம கஷ்டப்பட்டு படிக்க வைக்க இன்ஸிக்கு
அவன் எட்டலிரம் சம்பாதிக்கறான். அவ
மகாநாணி மாநிரி உட்கார்த்து அனுப்பலிக்கறா.
எல்லாம் நாம் வந்த வழி."

"ஏன்டி. நமக்கு உதவி பள்ளத்து அவா
கடமைநாளோ?"

"என்ன கடமை. அந்தக் காலத்துல உங்
கப்பா அம்மாக்கு நான் படித்துண்டு இருத்த
மாநிரியா. எட்டலாக்கு பூ, வாங்கக் கூட
உங்கம்மா மூஞ்சினைப் பாக்கறும். இப்பத்
தான் கல்யாணம் ஆன மனுதானே ஆம்படை
யான் பள்ளை பிடுங்கிண்டு கணக்கு

பாக்கறானே.
மின்ன. பெத்த
வாளுக்கு செயலனுமனு
நினைச்சாலும் போதி மரமா
அவ பக்கத்தில நிக்கறானே. எதுக்கு
இருபதாயிரம்.. வீண் செலவுன்னு ஒதி
விட்டிருப்பா. அதான் பட்டுக்காம பதில்
எழுதாம இருக்கான்"

"எல்லாம் நம்ம தலைவெழுத்து. இப்படி ஒரு
மாட்டுப் பெண் வந்து சோனும்மா நமக்கு?"

இப்படி விரகதி தனுப்ப இயர்க்கள் பேசி
முடித்து பிறகு சாப்பிட்டு என அலம்பு னவயில்
வாசல் மணி ஒலித்தது.

பொல்ட்மேன. எதிர பார்த்த கடிதம்.
மகனிடமிருந்து. கூட. இருபதாயிரத்துக்கு
டிராசிப்ட்.

"அகப்புள்ள அப்பா.

நீங்கள் கேட்ட பணம்
அனுப்புமிறேன். கைசில்
சேமிப்பு எதுவும் இல்லை
மார்க் மாதம் டேக்கல்.
எஸ்.ஐ.சி. எல்லாம்
கட்டியபதில் செய
வாடு விட்டது.
அ த ன்

உடனடியாக
பணம் அனுப்ப
முடியவில்லை. என்
நண்பன் ஒருவனுக்கு
ஷேர் வித்துதான் பணம்
அனுப்ப முடிந்தது. அதால்
சற்று தாமதம். பொறுத்துக்
கொள்ளவும். மேலும் ஏதாவது

பானுகுமார்

தேவையுப் பட்டால் எழுந்தவும். கொஞ்சம் மூன் கூட்டியே எழுதினால் ஏற்பாடு செய்வது சலகம். அம்மாணவிக் கேட்டதாகக் சொல்வதும் இங்கு நூங்கள் எல்லோரும் தலம் உய்கக் கட்டம்மைப் பார்த்துக் கொன்னவும்க வயதான காலத்தில் வேலைவை இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதிகம் அவைல வேண்டாம்.

அன்புடன்,
பாது.

"அப்பாடா சலகை விட்டுது."

"எனக்கு அப்பவே தெரியும். நம்ம குழந்தை நாம் கேட்டு இம்மைலன்னு சொல்ல மாட்டாம்."

"பாவம். அவனுக்கும் கஷ்டம்தானே. பம்பாய்ல என்ன வேலையாகி விரு - அதையும் 300 ல்கொலர்பீட்ட அது வரக்கவே நாலு லட்சம் கடன வரங்கியிருக்கான். அதை அங்கடகனனும் இரண்டு பங்கு அவா ஸ்கல் செய்வு வேற. அவனும்தான் சம்பாதிக்கறா. ஆனா என்ன நாலாவிரம் ரூபா. அது என்ன பிராத்து. பாவம் பாலுவுக்கு நிம்மதியே இலைய. இனிமே போதும் அநாவகியமா அவனுக்குக் கடன் வைக்காதீயோ."

"எனக்கே கேட்ட தங்கமாதான் இருக்கது. ஆனா நாம் கட்டற வீதம் அவனுக்குத்தானே. இதுவும் ஒரு சொத்துதானே."

"அது சரி. ஆனா நேர் வித்தென்னு எழுத தச்சே மனக்குக் கஷ்டமா இருக்கு."

"சமயம் போதுக்கு விக்கத்தானே இதைலாம் வரக்கறது. அது ஒரு சேமிப்பு - இது ஒரு சேமிப்பு."

"போதுமே சேமிப்பு. நம்ம மாட்டுப் பெண் சமத்துக்கு இவை கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்கறதை அவ வந்தாரித்தனமா கூறி விட்டா. அதான் கைய காக இல்லை. அவனும்தான் என்ன பண்ணுவான்."

"எது எப்படியோ. நாம் கேட்டு அவன் இல்லைன்னு இதுவரை சொன்னதில்லை."

"தசரதனுக்கு ராமன் மாநிரி உய்க பிண்ணன்னு எதிர் விட்டு மாமி சொல்லுவான். ஏதோ குழந்தை கேட்குமமா இருத்தா சரி."

"என்ன இருத்தாலும் அது நம்ம ரத்தம் அப்பா அம்மன்னு எனக்கு இருத்தாய்வே அவனுக்கும் இருக்கு. நான் செய்வவியா

எங்கய்யா அம்மாவுக்கு."

"நீங்க சொசுகை ஒத்துக்கறேன். ஆனா நான் எதுக்கானா குறக்க நிண்ணேனா. இம்மை ஒரு கேக்கி கேட்டிருப்பேனா... என் பிண்ணக்கு இரண்டு பக்கமும் இடி. - ஒரு பக்கம் பெத்தனா பாசம். ஒரு பக்கம் பொண்டாட்டி மூஞ்சியைத் தூக்கறா."

"அவ எங்கேடு கெட்டு போகட்டும். நமக்கு நம்ம பிண்ண செய்வறானே, அது போதும்."

"ஆமா. அவனைப் பத்தி நமக்கொன்ன... எக்வரம் வகப்பிலே இருக்கு. நாம் நல்ல துணைக்கே போதிக்கா மாநிரி.. அவங்க விடல சொல்லி வணக்கிலே.. நமக்கு அவ்வளவுதான் அமைஞ்சிருக்கு. பாதுவை தென்கைசாதான் பாவமாயிருக்கு."

பணம் வந்து சேர்த்தது என்று அப்பா எழுதிய போஸ்ட் கார்டை மண்ணை எடுத்துத் தம் பாது படித்தான்.

"தங்கம் கமி- அலசரத்துக்கு நீ உய்க ஆயின் கேட்டு வென் வரங்கித் தரவேல்வா.. நான் எப்படி அனுப்பிருக்க முடியும்? ஆனா இனிமே மானா மாசம் உய் சம்பளத்திலே ஆயிரம் ரூபாய் வெட்டிடுவானே... அதை போசித்துத்தான் சேலுசே.."

"எதைவெல்லாம் சொசிக்கறது. எப்படியோ சமாளிக்கலாம். நான் கொஞ்சம் குவார்டைம் பண்ணேன். காலம்பரையே இரண்டு வேளைக்கும் சமைக்க வைக்கட்டுப் போயிடறேன். நீங்க ஆயின் விட்டு வந்ததும் குடு பண்ணி பசங் களுக்கு போட்டுருங்க. ஏன்னா நான் எட்டனர ஒம்பத்துக்கு வந்தா அவங்க பசி தாங்க மாட்டாங்க இரண்டு வருஷம் கொஞ்சம் கஷ்டம்."

"இதுக்குத்தான் பணம் ஏற்பாடு பண்ண முடியலென்னு எழுத இருத்தேன். நீ பிடிவாதம் பிடிச்சே.."

"இல்லைங்க. அவங்க பாவம் வந்தானவங்க. எப்படி கடன் காங்க முடியும்.. நீங்க இல் வேன்னுட்டா அது அவருக்குப் பெரிய வாக் காவிரும்... ஐயோ பிண்ணை வகவிட்டுப் போயிருத்தென்னு நினைப்பாங்கட வண்டபடி நினைக்கத் தோணும். பேசத் தோணும். நாம் செய்லாம் விரி செய்வாங்க? நீங்க வீணா போட்டு குழப்பிக்காதீங்க. நான் சமாளிக்கிறேன்" என்றான் கமி.



1½ டம்சன் பிரெட்டூன். 1 டேபிள் ஸ்பூன் ஸைதா. 1 ஸ்பூன் அரிசி மாவு. இவற்றைடன் 1 கரண்டி தயிர், உப்பு, பெருங்காய்ப்பெட்டி, மஞ்சள்நூள் சிறிது போட்டு, கொஞ்சம் கைத் தீவிட்டு வெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துக் கொள்வதும். இவற்றில் விசுப்பமான காய்கறிகளைவோ அல்லது, ஆப்பிள், தேத்திரம் பழத்தைவோ வெட்டி, பிரெட் மாவில் தேய்த்து பஜ்ஜி செய்வதும்.

- உமா

KEEP YOUR HEALTH IN CHECK

COMPREHENSIVE HEALTH CHECK-UP



FOR Rs.2,650/-



- Complete physical examination
- Computerised ECG
- Chest X-ray
- Computerised Pulmonary Function Test (PFT)
- Rigid Procto-sigmoidoscopy
- Ultrasound examination of abdomen
- E.N.T. Examination
- Eye Examination - Glaucoma screening
- Gynaec Examination (for women)
- PAP Smear (for women)
- Master Laboratory Profile :
Complete Blood Count (Hb, RBC, PCV, MCV, MCH, MCHC, Platelet Count, WBC) Total Protein, Albumin, BUN, Alkaline Phosphatase, SGOT, SGPT, Bilirubin, Cholesterol, TGL, HDL, Creatinine and Blood sugar (fasting)
- Stool for occult blood
- Urine Analysis
- Blood Grouping
- Nutrition counselling

One day. By 4 Consultants

Mammogram and PSA (Special tests at additional cost)



TAMILNADU HOSPITALS

Cheran Nagar, (Off Velachery-Tambaram Road), Madras 601 302.

Ph : 2375221, 2377707. Fax : 044-2375229

Detect Cancer early. That is the only way to fight the killer disease.

GENUINE DISCOUNT SALE
10% TO 12½% FROM 1.4.96 TO 10.4.96

ON

SAKUNTHALA SAREES **RANEE SAREES**

- BENGAL COTTON SAREES
- BENGAL PRINTED PURE SILKS
- BATIK COTTON SAREES
- CHUDDIDAR MATERIAL (FINE BATIK DESIGNS)

ALL FRESH STOCK **MADURAI TEXTILES**

2, SIVAPRAKASAM ROAD,
PONDY BAZAAR, MADRAS - 600 017
(NEAR AGASTHIYAR TEMPLE)

SUNDAY 7.4.96 - SHOP OPEN!

லோத்ரா டானிக் மகளிர்க்கு மட்டுமே!



நாட் ஆரோக்கியம் இயற்கை முறையில் பெற, மாதத்தில் எல்லா நாட்களும் வேதனையற்ற நாட்களாக இருக்க, தொடர்ந்து "லோத்ரா" டானிக் மட்டுமே கொள்ளுங்கள். வேதனையற்ற, ஆரோக்கியம் நிறைந்த வாழ்வை பெறுங்கள்.

இலவசம்!

ஒழுங்கற்ற மாதவிடத்து, அதிக மற்றும் குறைந்த ரத்த போக்கு, முட்டித் தன்மை, கட்டிய காலத்தில் ஏற்படுகிற தொத்தாவுகள், மாதவிடக்கின் போது ஏற்படும் இடுப்பு வலி, எரிச்சல் இவை அனைத்திற்கான இலவச மருந்தாக ஆரோகணக்கு கீழ்க்கண்ட விவரத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கேஸரி குமாரம் (பி) லிமிடெட்

27, வெஸ்ட் காட் சாலை, ராயப்பேட்டை, சென்னை-14. Ph: 834870, 834871

லோத்ரா

95 வருடங்களுக்கு மேலாக பொண்களின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமானது.

எடுத்ததெத்கெல்லாம் மருத்துவரிடம்
ஒடாமல், சில நோய்களுக்கு
விட்டேலேயே வைத்தியம் செய்து
கொள்ள முடியும். இப்படித்தான் இந்த
அரிய மருத்துவக்கலையில் நம்
முன்னோர்கள் தேர்ந்தவர்களாக
இருந்தார்கள். நாமும் அவற்றை அறிந்து
கொள்ள திருச்சி தென்னூரில் பரியா
நாஸிங் ஹோஸ்பித் சித்த மருத்துவ
ஆஸ்ப்சி மையம் அமைத்து ஆஸ்ப்சி
செய்து வருவதும், சித்த மருத்துவ
ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சைகள்
தருபவருமான டாக்டர் இரா. கண்ணன்
அவர்களை அனுப்பினோம். அவர் இங்கு
வாசியாரின் கேள்விகளுக்கு பதில்
அளிக்கிறார்.

மட்டுமல்ல, ஆண்டாண்டும் வாட்டுகின்ற ஒரு
நோயாக இருக்கிறது. பொழுது ஒரு துண்ணிய
காளாங்கலியடிபய தலையில் உண்டாகும் ஒரு
நோய். இத்தாபால் தலையில் அரிப்பு ஏற்பட்டு
சொரிந்தால் தவிடு போல் வெண்ணிற துகள்
கள் வரும். போகப் போக சூத்த அரிப்பு தலை
முழுவதும் பரவி, சொரிய சொரிய அம்மிடம்
கனிசெல்லாம் வெண்ணிற துகள்கள் அதி
கரிப்பிடுமாடு. முடி உதிர்வும் ஏற்படும் சிலருக்கு
இந்தப் பொருகு புருவத்திலும பாதிப்பதண்டு
ஆகவே புருவத்திலுள்ள முடிகள் உதிர்வது

பேட்டேலேயே வைத்தியம் செய்யலாம்!



புருவக்க செடிப்பாறு...பய தலையில் உண்டாகும் ஒரு நோய்.

இந்தப் பொருளை ஆரம்பத்திலேயே
பயனிக்காமல் விட்டு விட்டால் தலையுமுடிகள்
அதிகமாக உதிர்ந்துவருகளை ஏற்படவும்
காரணமாக அமைக்கும். இது பெரும்பாலும்
முடிவை கசாதாரமாக பேணி பாதுகாக்காத
தால் உண்டாகிறது. சிறப்பாக சொல்லப்
போனால் மற்றவரின் சீப்பு, துணியையிலை,
சோப்பு இவைகளைப் பயன்படுத்துவதாலும்
பொருகு வரலாம். விடுதியில் தங்கியிருப்ப
வர்களுக்கு இந்த நோய் அதிகமாகக் காணப்
படும். இப்போயை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்த
நீரே குறிப்பிட்டுள்ள குறிப்புக்களை செய்து
பாருங்களேன்.

1. தீய்கள் கசாதாரமான முறையில் முடி
வைப் பேணி பாதுகாக்க வேண்டும். அடுத்தவர்
சீப்பு, துணி பணிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது.
அதே போல் மற்றவர்களை நம் சீப்பு, சோப்பு
போன்றவைகளை பயன்படுத்துவதை அறு
மதிக்கவும் கூடாது.

2. பொருதவை என்ற மூலிகை காதாரண
மாக எங்கும் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்று. இதன்
இலைகளைக் கொண்டு வந்து நன்றாக
அரைத்து, முடியில் தடவி, சிறிது நேரம் காரிய
யின் இளம் வெந்நீரில் குளித்து வர வேண்டும்.
இவ்வாறு சில நாட்கள் செய்து வந்தால்
பொருகு அறவே தீய்க் குணம் தரும். இந்தப்

எனக்குக் கடந்த சில
வகுடங்களாக நலையில் பொருகு
இருக்கிறது. எனது கூத்தல் மிகவும் உதிர்ந்து
விட்டது. பலவித வைத்தியங்கள் பார்த்தும்
பலனில்லை. இதற்கு ஒரு நிர்ந்தரமான தீர்வு
கூறுங்களேன்.

நிகுமதி என்யா, கோஷிப்பட்டு.
! நற்பாலத்தில் இந்தப் பொருகு பெய்தனை

பொருதலை இலாபவையே காணு என்று எண்ணையில் காப்பீடு, கைவலாக தலைக்குத் தடவி வந்தாலும் பலன் தரும்.

3. நாட்டு மருத்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் வெள்ளை மிளகு காப்பீடு வந்து, பாலில் அரைத்துத் தேய்த்து, தலை முழுவீ வந்தாலும் பொருது தீங்கும்.

4. 1.50 மீட்டர் தங்கவெண்ணையில் 5 கிராம் வெம்பீன் பூ, எட்டு கிராம் வெல்லம் இரண் டையும் கலந்து தந்தாகக் காப்பீடு, வடிவட்டி அந்தைவலத்தைக் கொண்டு தலை முழுவீ வந்தாலும் பொருது தீங்கும்.

5. சில சமயங்களில் இது முடிபாறவர்களு ளாம் அன்றாடம் சுவையுக்குப் பயன்படுத்தும் எலுமிச்சம் பழத் தோலை வீசி விடுகிறோம் அல்லவா! அவைகளைச் சேகரித்து சிறையில் உயர்த்தி தந்தாகப் பொடித்துத் தலைக்குத் குளித்து வந்தாலும் பொருது தீங்கும். சில சமயங்களில் தலைவியின் வுருகின்ற பொருளும், சொறிப் பட்டையும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கலாம். ஆகவே இரு தோயல்களையும் சரியானபடி சளித்து, வேறுபடுத்தி அதற்கேற்றவாறு சிவ்வரை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

! எங்களுக்கு எவ் விரலுக்கு இடைவீய் புள்ளைத் தோய்வி மிகவும் தொந்தரவு செய் கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

திரும்பி பூக்காவாய்க், வீராவிகாய்க்.

1. உங்களுக்கு வந்திருப்பது சேற்றுப் புண்ணாக இருக்கலாம். தண்ணீரில் அதிகமாக பழகுபவர்களுக்கும் ஈரத்தரை, சேறு, கெதி முதலிய அழுக்கான இடங்களில் நடமாடு பவர்களுக்கும் அவதரித்துள்ள சிறுமிகள் தோலுக்கு வந்து இந்த சேற்றுப் புண்ணைத் தொற்றுக்கிட்டுள்ளது. இந்த சேற்றுப்புண் பெரும் பாலும் பெண்களைத்தான் அதிகமாக பாதிக்கிறது. ஏனெனில் பெண்கள் தானே விட்டால் வேலை செய்யும் போது அதிகமாக ஈரத்தில் பழகுகிறார்கள். துணிவனை துணைக்கும் பெண் கள், வயலில் இறங்கி சேறில் தாந்து தடுதல் போன்ற வேலைகளைச் செய்யும் பெண்களுக்கு எளிதாக இந்த சேற்றுப்புண்கள் வரும். இதைத் தவிர எவ் விரல்கள் சிலருக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கும் அவர்செய்க்கும் இந்த சேற்றுப்புண் அடிக்கடி வரலாம்.

இந்த சேற்றுப்புண், வால் வீரல் இருக்கு னவீய் தான் வரும். வெறுத்த நிறமுடைய புண் ஏற்படும் அரிப்பு, திணவு அதிகமாக இருக்கும். சொரித்து முடித்த பின் தாங்க முடிபாற காத்த லும், எரிச்சலும் இருக்கும். சில சமயங்களில் புண் அதிகமாக வளர்ந்து கைவலையே அரித் துத் தின்று விடும்.

என் அனுபவத்தில் தான் சிலருக்குக் காலில் பெரும் பகுதியையே இந்த புண் அரித்து விட்டிருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இதை ஆரம் பற்றுவேயே சரியாக சிவ்வரை பெறா விட்டால் புண்ணில் சீழ் பிடித்து பல தோய்கள் வர வழி வகுக்கும்.

இதற்குக் கீழ்க்கண்ட சில எவ்வீய் சிவ்வரை முறைகளை மேற் கொண்டால் எளிதில் குணம் பெறலாம்.

1) சாதாரணமாகக் கடைவீய் கிடைக்கும் இலுப்பை எண்ணெயை காப்பீடு வந்து, புண்னை தந்தாக ஈரமில்லாமல் கழுவித் தடைத்து, இந்த இலுப்பை எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் குணம் தரும்.

2) அதே போல் மஞ்சள் அல்லது கடுக் காயை தனிவாகவாவது, அல்லது ஒன்று சேர்த்து அரைத்தாவது இரவில் சேற்றுப்புண் ளை இருக்குகிடத்தில் பூசி கழுவி வந்தாலும் குணம் தரும்.

3) அதே போல் சாதாரணமாகக் கிடைக் கின்ற மருதாளி இலாபை அரைத்துப் பூசி வந்தாலும் பலன் தரும்.

4) வெந்திலை, பாக்கு, பீடா கடைகளில் சிவப்பாக சிறம் மாறுவதற்குப் பயன்படுத்து கின்ற சத்த காய்வினை கொண்டு வந்து நீர் விட்டு அரைத்துப் பூசி வந்தாலும் பலன் தரும்.

! தான் ஒரு அசை அதிகாரியாகப் பணிபாற்றுகிறேன். வயது குப்பது, என் குழம் மிகவும் வறண்டு, சொர சொரப்பாக மிகவும் கருக்கிக் காணப்படுகிறது. தோய் பண்பண்பாக மாறுவதற்கு ஏதேனும் வழி களுக்கொன் டாகட்டீ.

மீனாட்சுமாரி, தெம்பெலி.

! குழம் வறண்டு போவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. பொதுவாக குவ்வாயை மற்றும் ஊட்டச் சத்துக் குறைவு, மற்றும் சில தொற்றுக் சிறுமிகளாலும் இவ்வாறு ஏற்பட



வெந்தயக்கிளை வாய்வீய் போது இலாபை மட்டும் ஆய்ந்து கொண்டு அதன் தன்மையை பகுதியை ஒப்பாற்றிப் போட தனிவாக எடுத்து வைத்தேன். அங்கு வந்த பக்கத்து வீட்டு மாமி வந்தக் குப்பையை இப்படி கொடு என்று எடுத்துச் சொன்னாள். சிறிது நேரத்தில் ஒரு வீட்டில் உடல் உட கைவலை எடுத்து வந்து சொடுத்தாள். எப்பிட்டாக கைவலை குப்பை குப்பை தன்மையை பகுதியைக் கழுவி தண்ணீரில் வேக வைத்து வடிவட்டி உப்பு, மிளகு, சீரகம் குவி, சிறிது எலுமிச்சம்பழ சாறு கலந்து சத்தான குப் செய்து விட்டாள்.

-ஆர். துணைவிவ்வாதன்

லாம். சிலர் மிகவும் சுத்துமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அடிக்கடி சோப்புக்கை பயன்படுத்துவார்கள். இதனாலும் தோல் வறட்சி ஏற்படலாம். இவர்களைவிடவேய் பரமபரிதாபம் காரணமாக சிலருக்கு தோல் வறட்சி ஏற்படும். ஆகவே எந்தக் காரணத்தினால் தோல் வறட்சி ஏற்பட்டது என்று கண்டு பிடித்து, அதற்கெற்றவாறு சிகிச்சை செய்து கொள்வது நல்ல பொதுவாக சமூகத்தைப் பற்றிக் கவலை எளிதான வழிமுறைகளை உதவ.

1) தோல் வறட்சியாக இருப்பவர்கள் சோப்பு, பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து கடலை மாவு மற்றும் பவந்தம் மாவு இவைகளைக் குவிக்கும் போது பயன்படுத்த வேண்டும்.

2) இவ்வாறு தோல் வறட்சியடைபவர்கள் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சிறப்பாக பச்சைக் காய்கறிகள், கிணர் வகைகள், பழங்கள் பாக், மோர், தேய், கொஸ்வெய் இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) இவர்கள் தினமும் அதிக அளவில் தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். இது மாதிரி

வாழ்வு மீண்டும் சுவாஸ்திக முடிவாக ஆகும்போது தோலாக இவ்வாறு செய்ய முடியாமல் இருப்பதால் இத்தோலாஸ்திகக் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

பொதுவாக ஆஸ்துமா தோல் ஒவ்வாமை காரணமாகவும், பருவ நிலை மாறுபாடுகள், உணவு, மருத்து, கடுமையான மனஸ்தாபங்கள், தூசு, புளூ பூஞ்சைகள், பூச்சிகள் ஆகியவற்றின் ஒவ்வாமைகளினாலும் ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் தொழில் முறை நிலை காரணமாகவும், அதிகமான மனக்கவலை, மன எழுச்சி, மன அழுத்தம் காரணமாகவும், தொற்றுக்களினால் ஏற்படும் தோலுக்குத் துணை தோய்களாகவும் வருவதுண்டு.

பொதுவாக ஆஸ்துமா தோலாஸ்திகத்தை நவச உணவே சிறந்தது. அதிலும் குறிப்பாக எலிதில் செரிக்ஸ் கூடிய உணவுகள் உள்பட நல்லது. அதிகமாக மாவுப் பொருட்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள், என்சைவ்ஸ் வற்றாத பொருட்கள் இவைகளை அறவே தவிர்த்த வேண்டும் குளிர் பானங்களாகத் தவிர்த்த வேண்டும். இரவு சாப்பாட்டை ஆறு

இந்தக் கேள்வி-பதில் தொடரில் சிறந்த கேள்விகளைக் கேட்கும் வாசகிகளுக்கு ரூ.1200/- பெறுமானமுள்ள காஃபி மேக்கரை பரிசாக வழங்க இருப்பவர்கள் - காமதேனு அங்கே & டெய்லி ஃபார்ம்ஸ் லிமிடெட், 304, 305, மவுண்ட் ரோடு, குண்டா பிஸ்டுங்க்ஸ் தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18, எனவே, எல்லோருக்கும் பயன்படும் வகையில் சிறந்த கேள்விகளைக் கேட்டு ஜமையுங்கள்!

தோல் வறட்சி, சிடினாஸ்க் உடலுக்கு உறுத்தல் ஏற்படுத்தாத நல்ல மருத்தி ஆண்டகளை அளவிய வேண்டும்.

1) இவர்கள் அதிகமாக வெயிலில் போவதையும், பனியில் போவதையும் தவிர்த்தல் நல்லது.

2) கூடிய வரைவில சமூகத்தைக் கவல விடாமல் தேவையான என்சைவும் சித்த மருத்துவத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட அருண் வைத்தியரும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

3) என்னுடைய பத்து வருஷங்களை நம்மை சிறு வயதிலிருந்தே ஆஸ்துமா தோலின் கஷ்டம் படுகிறது. இதற்கு இயற்கை முறையில் குணமாகக் கூறி கடிதம் எழுதினேன்.

திருமதி ராதா, திருவள்ளூர்.

! ஆஸ்துமா என்றால் மூக்கத் திணறல் என்று பொருள்படும். இந்த தோலாஸ்தி அவதிப்படுவோர் மூச்சை வெளியே விடுவதற்குத் திணறுவார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் சுவாசத்தை வெளியே முடியாமல் துணர்வரவிடுவதால் காரணமாக, இவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறது. உங்களை இழுத்த காரணம் வெளியே விட்டபய்தான் புதிதாக வீரான வாயுள்ள

மனிதருக்கு முடித்துக் கொள்வது நவச உணவு தரும் மதுவகைகள், புளூ பிடித்தல் முதலிலும் தீக்க வேண்டும். ஆஸ்துமா தோலுள்ளவர்கள் உடற் பரிசீலி, போகாசனம், முக்கிய பரிசீலி செய்ய வேண்டும். இவர்கள் அவசியம் தினமும் செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் தங்கைக்கு எலிய மருத்துவ முறையை எழுதுகிறேன். அதை முயன்று பாருங்களை.

அதிமதரம் அரிசித் திப்பிலி, தானியத்திலி இவைகளை வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து தங்கு பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆடாதோடை. இவை பத்து கொண்டு வந்து கருவி விட்டு காய்ப்பு காயையும் நாயுண்ணையும், தீக்கி விட்டு குறுக அரித்து சட்டியில் இட்டு இரண்டு மோதிக் கரண்டி தேன விட்டு வேகாக வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு மோதிக் கரண்டி பொடிக்கவும் போட்டு ஒரு டம்ளராக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதனை தினமும் முப்பது முதல் அறுபது மின்னி அருந்தி ஏற தலை பவன் தரும்.



எங்களது அக்ஷய பாத்திரம்' திட்டத்தில்
சேர்வதன் மூலம்
வளமைக்கு வழி கிடைக்கும்

Super Bonanza Gifts

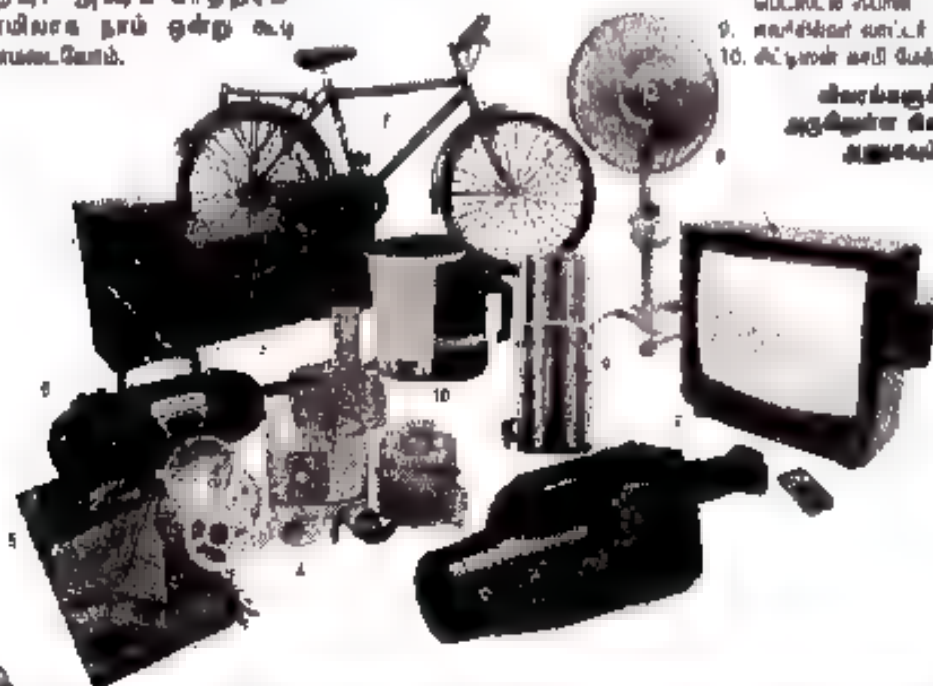
ஒன்று கூடி
வளமோடு வாழ்வோம்

வாடிக்கையாளருடன் வலுவான உறவை வளர்த்துக் கொள்வதில் நம்பிக்கையுடையது நாம் காஷ்யப், ஒழுக்கம், நேர்மை, நம்பிக்கை இவற்றால் வலுப்பெற்ற உறவு. ஆயிரக் கணக்கானவர்களை ஒருங்கே அரவணக்கத்துக் கொண்டு வினாவாக வளரும் உறவு. 'அக்ஷய பாத்திரம்' வாயிலாக நாம் ஒன்று கூடி வளமடைவோம்.

தூப்பர்
பொனான்ஸா
பரிசுகள்

1. பேரணி கியோ பேரணி
2. கியோகான் ஸார் மு.அ.சி. (பிரெண்ட்ஸ் 3302 83)
3. பிரெண்ட்ஸ் பவர் ஹவுஸ் மீட்டரில் எரிவாயு 737
4. கிராம்பன் சிடி. ப்ராபஸர்
5. பட்டுப்பாடல்
6. பிரெண்ட்ஸ் கு-இன்-ஒன் UR 454
7. BSA ஸ்டீட் கேட் ஸைக்கிள்
8. கிராம்பன் கிராமிக் பெட்டில் சிபார்
9. ஸார்சின்ஸ் ஸ்டீட் சிபார்
10. சிடிபான் ஸார் கேட்

விவரங்களுக்கு
அருகிலுள்ள கிளையை
அணுகவும்



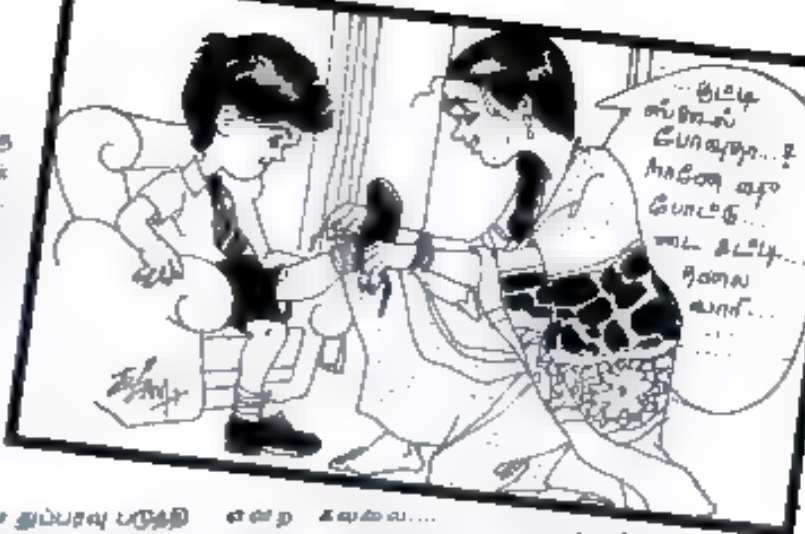
‘ஒரு கழுதை வயதான
தேயோதிய எழுத்தும் படுக்
கையச் சுருட்டினோமா...
மனமன்னனு எகவலுக்குக்
கிணம்பினோமா என்று
இல்லல்! நோட்டுப் புத்த
கங்களைத் தேடித் தாந்து
லொத்துப் போனாலும் இங்கு
போட்டுத்தாற வரைக்கும்
எல்லாமே நாமேதான்
செய்தாக வேண்டியதா
யிருக்கு... சே... என்னை
பிண்ணைவோ!’

‘ஹம்... விட்டை எத்தன் துப்பரவு பருத்தி
வை. எகவல் விட்டு வந்ததும் ஷர் ஒரு பக்கம்
சாப்பாட்டுக் கூடை ஒரு பக்கம். பூனிய்பாரம்
ஒரு பக்கம்தான் ஆனானுக்கு கடாசி விடறதுண்.
அதனை அத்தந்த இடத்தில் வைக்கறதும்சிற
பொறுப்புணர்ச்சியே இருக்கிறதில்லை.’

இப்படியாக அன்றாடம் அனுத்துக் கொள்
ளும் அம்மாமார்களை நாம் திரையவே
சுத்தித்திருப்பாம். தன் பிண்ணை பொறுப்பாய்
அனாதை கொம்பலில்லையே... இதைச் செய்வ
வில்களையே என கவனப்படுத்தும் இவர்களை
அந்தப் பொறுப்பின்மைக்குக் காரணம் சாட்
சாட் தாங்குகிறதான் என்பதை ஏனோ புரிந்து
கொள்ளவில்லை.

உள்ளம்! ஒரு சில பழக்கங்களுக்கு ஆரம்ப
கால குருவாய் விளங்க வேண்டிய தாயின்
அனலுக்கு அதிகமான அன்பும் பரிவுபீம், குழத்
தையின் விட்டேறதியான இந்த சபாஸ்திரை
அடிப்படைக் காரணமாகி விடுகிறது. எப்படி?
பார்க்கலாமா?

ஒரு குழந்தை முதன் முதலாய் பள்ளிக்
கூடம் செல்லையில் அதன் தாய் அனுபவிக்
கும் உணர்வு மிகவும் விரித்திரமானது.
பிள்ளை கவனி கறகப் போகிறான் என்பதில்
பெருமிதம் கலந்த சந்தோஷம் சில மணி
நேரங்களுக்கு அவனைப் பிரித்து
இருக்க வேண்டுமே என்கிற
ஏக்கம்... பள்ளியில் அநா
மல் இருப்பானா...
ஒழுங்காக சாப்
பிடுவானா



என்ற கவகல்....

போன்ற பலவிதமான உணர்ச்சிகளில்
அவனது தாய்மைப் பாசம் பஸமடங்காய் பிர
வாகம் எடுக்கிறது

அத்த மனநிலையில் பிண்ணைக்கு வழக்
கத்தை விடவும் அதிக சேவை செய்ய முன்
வருகிறான் தே பிரஷனை எடுத்துக் கையில்
தருவது முதல், குனிய்பாட்டி - பூனிய்பாரம்
ஷர் காகன் அணிவித்து தலைவாரி வாயில்
சாதம் ஊட்டி (எப்போதும் தானாகவே சாப்
பிட்டி கூடிய சமர்த்துப் பிண்ணையாயிருத்
தாலும் கூட) அவனது புத்தகப்பைவை தயாரா
செய்து பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்வது வரை
யில் கவலத்தையும் தானே ஏற்றுக் கொள்
கிறான்.

அதே போல் பள்ளியிலிருந்து இருமையும்
பிண்ணையைக் கண்ணையில் பாசம் இன்ன
முன் ரெட்டிப்பாய்ப் பெருகுகிறது. அத்
தனை கவலமும் அகலாமல்
கூடவே இருந்த
குழந்தையை

**சீடம்க்குருவிகளாகட்டும்
- நம் சின்னக் கண்மணிகள்**

பல புகல்
களுக்குப் பின்
மீண்டும் பார்க்கது
போலான ஆனந்தம்
பிரிடுகிறது. அத்த அன்பு
ஏற்படுத்தும் வேகத்தில் புத்தகப்
பைவைத் தானே கமந்து வந்து
பள்ளி உடைகளைக் களைத்து முகம்
கழுவி அழுதுட்டி... என்ற விதத்தில்
பிரிவத்தை வெளிய்படுத்த முற்படுகிறான்.

இந்த அன்பும் பரிவுமே நினம் நினம் நடக்கும் தொடர்கலையாகிறது. பின்னாலின் பிஞ்சு மனத்தில் இளையத்தனையும் அம்மாவே செய்து வைக்கவேண்டிய கடமைகள்தான் என்ற நினைப்பு ஆழமாய் பதிந்து போகிறது.

இந்த நிலையில் ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் மற்றொரு குழந்தைக்குத் தாயாகி வேலைப் பளு அதிகமாகும் போதோ... உடல் நலக்குறைவால் அவதிப்படும்போதோ... ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் தன்னையே எதிர்த்தோக்கும் பின்னாலின் மேல் தாய்க்கு ஆதர்ப்பும் ஏற்படவே செய்யும்.

இத்தனை



வயதுக்கு தயாகவே உள் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்வது கூடாதா? தோட்டுப் புத்தகங்களை இப்படியா கண்ட இடங்களில் இறைத்துப் போடுவாய் என்று கண்டிக்கவே தோன்றும். ஆனால் பின்னால்கோ அம்மாவின் பேச்சு தொண்டைப்பாகப் படுகிறது. பழக்கமில்லாத வேலைகளாகச் செயல்படுகிறார்.



லும் அவன் மீது சலிப்பு உண்டாகிறது.

வினாவு

அம்மா கண்டிக்கும் போது மட்டும் ஏனோ தானோவென ஒப்பேற்றி விட்டுப் போவார்களே தவிர பொறுப்பாய் செயல்படும் தன்மை வருவதில்லை. அவள் என்னதான் கரடிவாய்க் கத்தினாலும் நன் போக்கை மாற்றிக் கொள்ளும் எண்ணம் தோன்றுவதில்லை. இதை பின்னால்களின் குற்றம் என்று எப்படிச் கூறுவது? ஆரம்பத்திலேயே அவர்களுடைய கடமைகளைக் கற்றுத் தராத தாயாரின் தவறென்று தானே சொல்ல முடியுமா?

அதற்காகப் பிஞ்சு வயதிலேயே அளந்தச் செய்து இதைச் செய் என கடுமையாக வதைக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சில நேரங்களில் ரோஜாக்கள்தான் பதிலளிப்பதற்கும் வாகவத்துடன் இதும்கள் கதிர்ந்து போகாமல் பூமானை தொடுக்கும் மென்மையுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்... இதுமாய் கற்றுத் தரலாம்.

கவனித்துப் பார்த்தால் இரண்டு வயது குழந்தைகளிடம் 'நானாகவே என்னடியும் செய்ய வேண்டும்' என்ற ஒழுமித ஆர்வத்தன்மை அதிகமிருக்கும். சொன்னதும் கேட்டுக் கொள்ளும் மனோபாவம் இருக்கும். நம் பயிற்சியைத்

தொடங்குவதற்கு இதுவே சரியான தருணமும் கூட! இந்த வயதில் குழந்தைகள் படுக்கையை விட்டு எழுந்தபின்

'எங்கே... என் சமீபத்துக் குட்டியோ இல் வீயோ... உன் தலையணையைத் தூக்கிப் போய் வெஷ்யில் அடுக்கிப் பார்த்தாயா' என செல்லப் போய் சொல்லிப் பாருங்கள். குழந்தை ஆசை ஆசைபாக்க செய்யும். 'உன் பொம்மைகளை பெல்லாய் கடையில் போட்டு பத்திரமாய் கொண்டு வாய்' என்றோமா

ளால் படுக்கையிலுமாய் கொண்டு வயத்து விரும். ஆனால் ஒன்று. அந்த நேரங்களில் 'வெரிசூட்'... 'பிரமாதம்', 'என் பின்னால்தான் தலை சமீபத்து' என் நெல்லாய் மலர்க்கிடிபடல் பாராட்டத் தவறி விடக் கூடாது. இந்தப் பாராட்டு தல்கன்தான் குழந்தை களுக்கு நாம் தரும் உற்சாக டானிக்.

இதேபோல், தேர் பிரத்யேகம் எடுத்த இடத்தில் வைப்பதற்கு அவ்விடத்தும் உடைகளை அதற்கான கூலையில்



Mrs. B. MYTHILI

Dip in Hair Dressings, River Academy,
Hongkong, Dip. in Teachers Training,
IVETE South America,
Specialist Member SASTAC
Consultant in Beauty Culture &
Beauty Therapy

மைதிலீஸ்

பெண்கள் அழகுக்கலை
நிலையம் மற்றும் பயிற்சிப்
பள்ளி அடிப்படை
அழகுக்கலை திபுணர்கள்
பயிற்சி:

காலம்: ஒரு மாதம்

கட்டணம்: ரூ. 12,000/-

(அடிப்படை அழகுக்கலை, நேரக்கட்டிங்,
ஸ்கட்டோதேர்டி, 15 வகையான கொண்ட அலர்
கர்ப்பம், மற்றும் பல.)

மேலும் அட்வான்ஸ் பரீட்சையும் நடத்தப்படுகிற
தன. அட்வான்ஸ் பரீட்சிக்கான காலம்: 3 நாட்கள்.

அட்வான்ஸ் பரீட்சிகள்: 1. ஸ்கட்டோதேர்டி,
2. அடோனோதேர்டி, 3. Hair Colouring, 4. Ear boring,

5. Electrolysis, 6. பருவக்கடப் பெரிதாக்கிதம் (Pigment Implanting)

மேலும் அழகுக்கலை நிலையத்தில் கற்றுக்கொடுக்கும் சிபிர்க்களாக:

1) தாமசுடி பரவகிப்பு, 2) குடி உதிரவதத் தடுக்க மற்றும் பெருகு தீக்கு நிவிர்த 3. Facial,
3. Bleach, Waxing, 4. Pedicure, Manicure, 5. நேகவதற் குடிவை குடிததில் இருந்து
தீக்கு Electrolysis நிவிர்த. 6. நெத்த குடிததில் மண்பெண் அலர்வதம், 7. Hair
Colouring 8. கலிவகிற் புது குடிததம் மற்றும் பருவக்கடப் பெரிதாக்கி அழகுபடுத்ததம்.

மற்றும் Computerised Fitness Machine மூலம் உடம்பில் நேகவதற் கைதகைத்
குடிததும் தவிர நிவிர்தம்!

மற்றும் எங்குத எங்குத நிவிர்தவதும் தவிர கொடுக்கக் மூலம் தகடபெறுகிறதம்!
கெவிராட்டு காவகிதகுத்த தவிர கட்டணம்.

எங்குத அழகுக்கலை திபுற்சுவை 'ரஜ் க.லி'யில் கொவாந்தோதும் மரண 6.10 - 7.00
கவர கட்டுகலிததம்!

தெடப்பு கொண் கொண்ட மூலம்:

**MYTHILI'S THE SCHOOL
OF BEAUTY CULTURE &
HAIR DRESSING.**

No. 1, Prakasam Road,
Panagal Park, T. Nagar,
Madras - 600 017.
Ph : 8255579.

**MYTHILI'S THE SCHOOL
OF BEAUTY CULTURE &
HAIR DRESSING,**

upstairs,
No. 4, 100 feet Road,
Gandhipuram,
Coimbatore - 641 018.

மைதிலீஸ்

ஆண்கள் அழகுக்கலை நிலையம் மற்றும்
பயிற்சிப் பள்ளி

அடிப்படை அழகுக்கலை திபுணர்கள் பயிற்சி :

காலம் : ஒரு மாதம்

கட்டணம் : ரூ. 12,000/-

மேலும் அட்லான்ஸ் பளிச்சிடவும் அ. தம்பையன்-க்கு.

அட்லான்ஸ் பளிச்சிடக்கூடிய காலம் : 3 நாட்கள்.

அட்லான்ஸ் பளிச்சிடும் :

1. எய்க்டிரோலொஜி, 2. அப்சொலொஜி, 3. தலைமுடி கலர்ஸ் செம்மம் (Hair Colouring),
4. Fancy Ear Boring, 5. அல்டிம்ஸ் மர்சல் (lucky mole) கவசம்.

மேலும் அழகுக்கலை நிலையத்தில் ஷாப்பிங்ஸ்தில் கிபிசுகள் :

1. தலைமுடி பராமசிப்பு (பொதுகு தீச்சு, தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க) 2. Bleach,
3. Facial, 4. Pedicure, Manicure, (கடலால் பராமசிப்பு) 5. முகத்திலுள்ள மங்கு, பரு
தீக்கும் சிசிச்சு, 6. மனாமகம் அலங்காரம், 7. (Hair Colouring), 8. (lucky mole).

மற்றும் Computerized Fitness Machine மூலம் உடம்பின் தேவைகற்ற கைதலைக்
குறைக்கும் சிக தலை சிசிச்சு!

மற்றும் முகம், முடி, பராமசிப்பு அகவைத்துத் தலை மெடிக்கல் மூலம் செம்மப்படு
கிறது!

தொடர்பு செய்ய வேண்டிய மூலம் :

**MYTHILI'S THE SCHOOL OF
BEAUTY CULTURE & HAIR DRESSINGS
FOR MEN & WOMEN**

No. 1, Prakasam Road,
Panagal Park, T. Nagar,
Madras - 600 017.

Ph : 8255579.

எங்களு 'அழகுக்கலை' திபுச்சிவை தலைமையம் செம்மவாந்தோறும்
மாதம் 6.30-7.00 வரை 'ரெஜி. எ.வி'யில் கண்டுபிடிக்கவர்!



சோபபதத்து துண்டியல்
 சந்த துண்டு டயசாணை பம்பெட்டிப் போடு
 வதற்கு . திள்ளும் பண்டக்களின் தொல்
 கொட்டைகளை அங்கப்போது 'டாட்டிங்'
 னில் போடுவதற்கு.. என மலையாளத்தையும்
 இமாமதியை பழக்கப்படுத்தி விடலாம் எனது
 நடனங்கள் தாம் சொல்லித் தந்தால் போதும்.
 ஐத்திரவது நடனம் தாமதமே செய்வது
 துண்டி விடுவார்கள். ரெனாலி, நல்ல பழம்
 கமே... நீ பழக்கமோ... அந்தனை கலப்பதில்
 படித்து போதும் இந்தப் பித்த வயதிலே

முத்தரத் பள்ளி சொல்பதில் துவங்கும் காலத்திலே இது விஷயத்தில் இன்னும் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். எந்த காலத்திலும் அங்கம் சொம்பெடுக்காத நாம் காலமாகி விட்டிருக்கிறோம்.

பிரதான அமைச்சரின் பதிலுக்கு: சார்பு
கூடுதலாக உள்ளதா?

என்கட்டுக்கு குட்டி இன்னிக்கு அதுவரை
கயே பூனியிடாரம் போட்டுக்குமாம். ஊசு-
சாதல் மாட்டிக்குமாம். அம்மா பசித்தின்
இருத்து என்பது போட்டுக்குமாம். மாந்த
இட்டியப்பெனாம்.

என்கிற நிலையில் உற்சாகப்படுத்தினாலே போதும். அப்போதிலும் தலை பேரி வாகனமாக வேண்டுமென்ற ஆர்வத்தில சூழ்ந்து வராதது உண்மையாக இருந்தது. ஆபத்தப்படுத்துகின்ற கொள்கைகளும், சற்று அதிக நேரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் பரவாவிட்டால் அவர்களை உபயோகப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். பின்வருவதாக எப்போது பரவாவிட்டால் எப்போது விரைவில் போகிறது. இதற்கு தாமதம் செய்து அனுப்பிவிட்டுப் போகலாம் என மறுத்தும் அவசரப்படுத்தவில்லை. ஏனென்றால் இந்த ஆரம்பகாலப் பயிற்சிதான் சூழ்ந்துவந்திடம் கொண்டு வந்திருக்கிறது. உபயோகப்படுத்தலான அன்றாடம் இதைத் தவிர விட்டால் வராதேயென்பதால் தாமதமாகச் செய்தால் வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுப்

Overview

பலவிடமிருந்து வலுவாகியிருக்கும் மறு வலுவைப் போக்கும் போதும், அதற்குள்ளான வலுவைப் பலவிடமிடங்களையும் செங்கு விடுவதற்கு மென்ற மனம் துடிக்கும்தான். ஆனாலும் அது தம் அருமைப் பின்னையில் ஆரோக்ய வளர்ச்சிக்கு தடவதற்குரியது. இதை வலுவாகியிருக்கின்றேன், தம் பலமுடைய பாலினவகை கொஞ்ச நேரம் வலிமையாகியிருக்கிறது.

“அட என் அறிவுப் பேணை அழமால்
 மக்களுக்குப் போல் வந்துருசே! அதிலி
 சமர்த்து! இனி... கறுத்துப்பா ஷுனைவக்
 கழட்டி ‘ஷுநேரே’கில் பத்திரமா வச்சிருமாம்.
 அத்தாம் வகல் போகல் கட்டி, குமல் வச்சட்டு
 ஷுபன் பாகணை சுழலற டடத்தல் போட்டு
 மூகம் சுழலிட்டு அம்மாவிடீ ஒடி வுநாமம்
 என் கொஞ்சதுடன் முத்தமிடுங்கன் லெஞ்
 அழகைய சீழ்ப்படிவுயம் குழந்தை. அதற்கு
 அம்மாணை பாராட்டு முகசியம் அவனது
 சத்தொடர முகசியம் இதுபோல் வேணல் நுடி
 பொருட்டுமேயல்ல.

தொடர்த்து இந்த உத்தியோக ஆணைப்பிரகாரம் மாற்றுவது பரடம் எழுதி முடித்ததும் சிபைட்டு புத்தகங்களை வைத்து ஒழுங்காக அடுக்கி அதற்கான பிரத்தியேக இடத்தில் வைப்பது... போன்ற அனைத்து காரியங்களையும் கவனம் செலுத்தித் தொடக்கத்திலேயே பழக்கி வைத்து விடுவது நல்லது.

பாகம் சூழ்ந்துவாழிறது. இந்த வயதி
செய்ய இப்படிச் சிரமப்படுத்த வேண்டாம்
என வினா சூழப்பிடுவான் வேண்டாம்.
நம் பிரித்ததை நாயப் பாகத்தை வெளிப்
படுத்துவதற்கு அனாதாம் எதனையோ சத்
தர்ப்புமன் உள்ளது. அந்த வழிகளில் சூழ்
ததனை சோட்டி மிழுவாயும் தவிர, அதன்
பொறுப்புமனை நாம் ஏற்று, அவர்களிடம்
தான்நோன்றித்ததை வளர்ப்பது மட்டும்
வேண்டிய வேண்டாம்.

இந்தக் கட்டுப்பாடான படிநீர்ப்பும் சில நாட்களுக்குத்தான் தேவைப்படும். நீக்கிரமே அளவு இயல்பான பழக்கமாய் மாறி விடுவதில் குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு காரியமாகவே போது. விளைவாகியுள்ளது போல், உறவுக்குள்ளு போல் கண்காணிப்பு போல் அளிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளவே மாற்றியோங்கும். எனதையும் எந்த மனம். சிரமம். முறைப்படி செலவும் அருமை வரன் கப்பலும் தானே அவர்களிடம் படித்து விடுக. பிரதென்னை? எந்த தோழும் தம் வீடு 'பலிசு' பலிசு'தான்.

—ஆ— இந்தப் பிள்ளை எத்தனை பொறுப்புடைய பாக நூற்று கொன்றான்! பிள்ளையென்று இருந்தால் இப்படியல்லவா இருக்க வேண்டும்? என்று அக்கம் பக்கத்தார் உதகம் கண் மணிகையப் பாராட்டுவதில் உதகனாக்கும் இஷ்டம்தான்!

— சூரியன் சிதானந்த்

**வெளிநாட்டு அப்பளாக் போடக் கீசர் கீசர் கீசர்,
அதைப் பற்றிக் கொஞ்சம் அப்பளாக் கச்சேரி...**

திருமணச் சாப்பாட்டில் முக்கிய இடம் அப்பளம். பெரிதாய், பொன்னிறத்தில், 'மொறு மொறு'வென்று- இதர விரும்பாதவர்களே இப்பளம். அப்பளத்தில் உருத்து அப்பளம், அரிசி அப்பளம், மரவனிக் கிழங்கு அப்பளம், கொள்ளு அப்பளம் என்று எத்தனையோ வகை இருந்தாலும் எல்லாவற்றிலும் 'டாப்' உருத்து அப்பளம்தான்.

அப்பளத்தின் தங்கைதான் பப்படம். அக்கா ஒல்லி, தங்கை உப்பல். அப்பளத்தின் மற்ற உறவினர் வடகம், வற்றல் ஆகியோர். குடுமியில் கூட வட்டக் குடுமிக்கு அப்பளக் குடுமி என்று பெயர். வெள்ளையாய், பம்பம் என்று உருண்டையாய் இருப்பவர்களை 'அப்பளத்து உருண்டை' மாநிரி என்று சொல்வதுண்டு.

அப்பள மாவு இடிக்க முக்கிய இடம் உருத்து, பிரண்டை ஆகியன. 'பொரிக்க வேண்டாம் அப்படியே சாப்பிடுவென்' என்று சொல்ல வைப்பது அப்பளத்து உருண்டை. திருநெல்வேலி கல்லிடைக் குறிச்சி அப்பளத் தொழிலுக்குப் போர்போன ஊர். சாவி அவர்களின் 'வாஷிங்டனில் திருமணத்தில்' வாஷிங்டன்

மொட்டை மாடியில் அப்பளங்கள் பறந்ததை படித்தவர் மறக்க முடியாது.

மாட்டிமார்கள் அப்பளம் இரும்போது அவகம் அலசுங்கள் நிறைய! 'அப்பளக் கச்சேரி' என்று தலைப்பில் அன்று ஆனந்த விசுடனில் வந்த பகுதிக்கு ரசிகர்கள் ஏராளம். அப்பளத்தில் மிகப் பெரிய சைஸ் அப்பளத்துக்கு 'ஆனை அடி அப்பளம்' என்று பெயர். இன்றும் திருமண நவம்பின்போது, கட்ட அப்பளத்தை மாப்பிள்ளை பெண் தலைக்கு மேலும், பெண் மாப்பிள்ளையின் தலைவின் மேலும் உடைக்கும் விளையாட்டு உண்டு.

இராஜஸ்தானியர் தயாரிக்கும் அப்பளத்தின் குசியும் மணமும் அலாதிதான். பல பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்கிறது. பத்திரி செய் காய் ஒன்றுமில்லையா? அபயமளிப்பது அப்பளம். விரிந்து பொரிந்தால்தான் அது நேரத்தியான அப்பளம். கட்ட அப்பளத்துக்கு ஈடாகாது பொரித்த அப்பளம். வத்தக் குழம்பு, கட்ட அப்பளம், செட்டான, சிக்கனமான குடும்பத்திற்கு அடைபாளம்!

- வி. சித்தா ரவி

**தொடர்க்க
அப்பளம்!**



உங்கள் மூளை ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

- டிப்ளமது எப்படி?
- நூபக சக்தியைப் பெருக்குவது எப்படி?
- தேர்வில் அதிகமதிப்பெண்கள் பெறுவது எப்படி?

LEARNING AND MEMORY POWER

TECHNIQUES பற்றிய தெளிவு (தமிழில்)

- மூளையின் செயலாற்றை, குடும்பசக்தியைப் பெருக்கும் விடயங்கள்/தாது உயிர்கள்/அறிவோ, உயிரினங்கள்.
- புத்திக் கூர்மையையும் நூபக சக்தியையும் பெருக்க அரசாங்கப் பயிற்சிகள்.
- நினைவாற்றைப் பெருக்கும் ஆர்வம் உணவுகள்/இயற்கை மூலிகைகள்/மருந்துகள்
- ஒரு மருத்துவன் மூலம் 1000 ஆயிரம் வார்த்தைகள்.
- தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெற இரகசியங்கள்.

கல்வியில் சாதனை மனக்க உதவம் ஒப்பற்ற மாடம்!

பள்ளி/கல்லூரி மாணவர்கள் மட்டுமல்ல, தமிழ் படிக்கத் தெரிந்த அனைவரும் இதைப் படித்துப் பயன் பெறலாம்.

◆ கடைகளில் விற்பனை இல்லை.

பதிவுத் தபால் மூலம் தனிப்பிரதி விரும்புவோர் ரூ.15 தபால் செலவு உட்பட) ரூ. 135 M.O அல்லது D.D (Payable at Ahmedabad)

INDIAN INSTITUTE OF LEARNING MANAGEMENT

என்ற பெயருக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

INDIAN INSTITUTE OF LEARNING MANAGEMENT,

Post bag No-14, Memnagar (PO), Ahmedabad - 380052.

வந்து விட்டன.....

நம்பகமான



மயூர்



பல வண்ண மிக்க கப்ளர்கள்

பொது நிச்சம்

மாத அளவிற்கு கொள்முத்துப் போது, கப்ளர் உடாத்து மேற்கொண்டு அளவாக குடியானம் உங்கள் உணவுப் பொது விவரங்களை நயிக்கப்படுகிறது.

தேர் நிச்சம்

கடியானம் உணவுப் பொது உணவுப் சக்தி அளவாகத் தகுந்த வகையில் உறுதி வாய்ந்த புதிய வடிவ அமைப்பினால் தேர் நிச்சமாகிறது.

பணம் நிச்சம்

நீடித்த உழைப்பிற்காகவே உயர்ந்த நம்பிய தயாரிக்கப் படுவதால் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லாதது.

அமைச்சம் நிச்சம்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள கடைகளிலேயே கிடைப்பதால் அமைச்சம் நிச்சமாகிறது.

நபரீப்பாளர்கள்:

குருகன் எண். பீரோனாஸ்

15, முதல் குறுக்குதெரு, கடைம்கு காலனி, பெசுட்டேகர், சென்னை - 600 050

APRINT

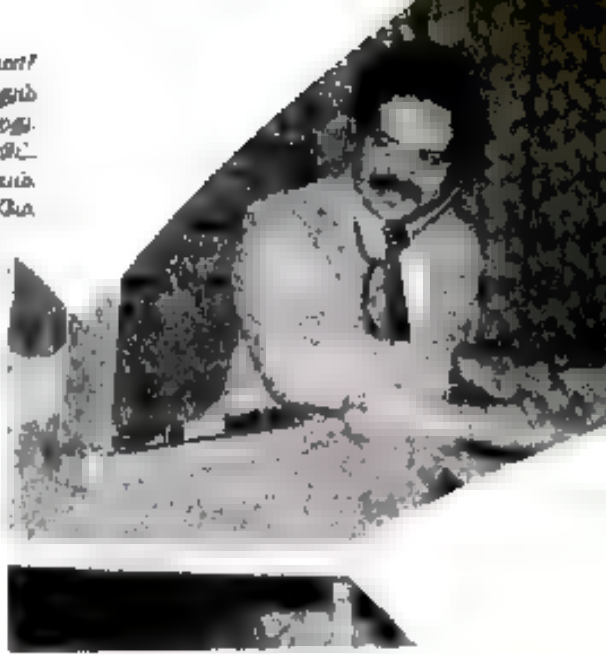
அமீத், மிக்லி ஜா க்கு 600 க்கு 600

ஓயாத தும்மல் ஆனதுமாவாக மாறமா?
ஆச்! ஆச்! என்று ஓயாத அடுக்குத் தும்மல் சிலரைப் பட்டாபாடுபடுத்தி விடுகிறது. சில சமயங்களில் மூச்சைத் திணறல் வந்து விட்டால் ஆனதுமா வந்து விட்டதோ என்ற பயம். ஆனதுமா என்ற பெயரைக் கேட்டதும்,

"இது குணமாகாத நோய்; தம் உடலோடு போக வேண்டியதுதான். இதற்கு சிகிச்சையே இல்லை" என்ற ஐயப்பாடுகளை நோயாளிகளின் மனத்தில் தோன்றி பய முறுத்தி விடுகின்றன.

ஓயாத தும்மலுக்கும், ஆனதுமாவிற்கும் என்ன தொடர்பு என்று ஐயப்பாடு தோன்றும். தமது மூச்சைப் பாதையில் மேல் பகுதியை ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) தாக்கினால் அடுக்குத் தும்மல் ஏற்படுகிறது.

இதுவே நுரைவீரலைத் தாக்கும் போது இணைப்பு ஏற்பட்டு ஆனதுமாவாக மாறி விடுகிறது. ஒவ்வாமைமீல் ஏற்படக்கூடிய சுகும நோய்கள், அடுக்குத் தும்மல், ஆனதுமா இம் மூன்றும் மிக



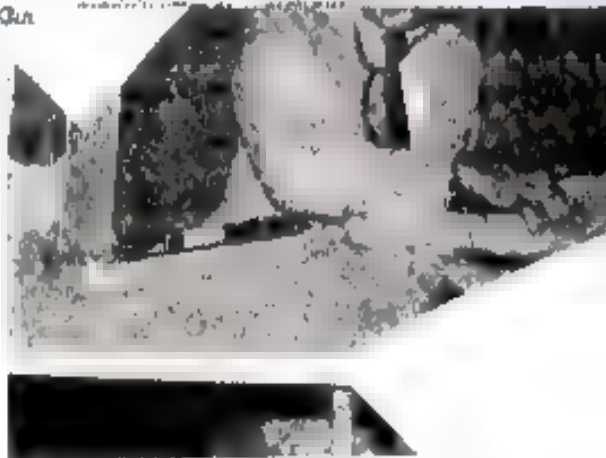
ஓயாத

ஆனதுமா என்ற பெயரைக் கேட்டதும், "இது குணமாகாத நோய்; தம் உடலோடு போக வேண்டியதுதான். இதற்கு சிகிச்சையே இல்லை" என்ற ஐயப்பாடுகளை நோயாளிகளின் மனத்தில் தோன்றி பய முறுத்தி விடுகின்றன.

ஓயாத தும்மலுக்கும், ஆனதுமாவிற்கும் என்ன தொடர்பு என்று ஐயப்பாடு தோன்றும். தமது மூச்சைப் பாதையில் மேல் பகுதியை ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) தாக்கினால் அடுக்குத் தும்மல் ஏற்படுகிறது.

இதுவே நுரைவீரலைத் தாக்கும் போது இணைப்பு ஏற்பட்டு ஆனதுமாவாக மாறி விடுகிறது. ஒவ்வாமைமீல் ஏற்படக்கூடிய சுகும நோய்கள், அடுக்குத் தும்மல், ஆனதுமா இம் மூன்றும் மிக

தாம் சிறு வயதில் நோய் நோய்க்காக உட்கொள்ளும் கிமராய்டு மருந்துகளால் அது அழுத்தப்படும் போது ஆனதுமாவாக மாற



ஓயாத

தும்மல்

ஆனதுமாவாக

மாறுமா?

தாம் சிறு வயதில் நோய் நோய்க்காக உட்கொள்ளும் கிமராய்டு மருந்துகளால் அது அழுத்தப்படும் போது ஆனதுமாவாக மாற வாய்ப்புள்ளது. ஆனதுமா அழுத்தப்பட்டா லும் நோய் நோயாக மாறி விடும். முழுமை யான குணம் என்பது இரண்டையும் வேர ற்ப்பதில்தான் இருக்கிறது.

தாம் கவாசிக்கும் காரணிக் கு ஏராளமான ஒவ்வாமை பொருள் கள் உண்டன. மனதிக் காலங்களில் ஏற்படும் மனவாசனை, பணி, குயிர்த்த நீர், சில விலங்குகள், பூக் களின் மகரந்தத்தால் இவற்றைச் கவாசிக் க நேரிட்டவுடன் சிலருக்கு இணைப்பு தோன்றி இடப்பணைப் பாரத்திலுக்கலாம்.

எப்படி ஏற்படுகிறது?

நீர்ம கலாசிகளும் காற்று மூக்கில் துண்டாகும் போது, ஒவ்வாமை உட்கலர்களில் தாக்கும் போது அரை வெளியேற்ற தும்மல் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. செல்சன் விப்பி சலியை அதிகமாக தண்ணீரைப் போல கொட்டச் செய்கிறது. இந்த ஒவ்வாமை தும்மல் சளி சாதாரண சளிக்கு வேறுபட்டது.

கிருமிகளால் ஏற்படும் சளி தீடித்து தொடர்ந்து இருக்கும் சில சமயங்களில் காய்ச்சல் கூட ஏற்பட்டு விடும். ஆனால் இந்த ஒவ்வாமை தும்மல் சளி அவ்வப்போது வந்து வந்து போகும். அவர்தான் மாத்திரைகள் அவ்வப்போது சாப்பிட்டு தந்தகரிக் நிவாரணம் மட்டுமே பெற்று வருகிறார்கள். திரத்திரமான விடுதலை இடைக்காலம் என்று திணைப்பார்கள்.

ஒவ்வாமை பொருள்கள் மூச்சுக் குழாயை அடைபடும் போது குழாயின் கலர்களில் உண்டாகும் செல்சன் விப்பி விடும். மூச்சுப் பாதை மிகவும் குறுகலாகி விடுவதால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. குறுகலான பாதையில் காற்று செல்லும் போது சளிபுடன் சேர்ந்து "தோய், தோய்" என்ற விசில் சத்தத்திலும் இணைப்பு தோன்றி விடுகிறது. இருமல் அவ்வப்போது சலியை வெளியேற்ற ஏற்படுகிறது. கண்கள் நிரண்டு விபரத்து, மூச்சுத் திணைத்துடன் பார்த்தும் போது பாலமமாக இருக்கும்.

இணைப்பு வத்தாலே ஆல்துமா என்று என்னக் கூடாது. நுகரவீரல சமத்தமான காச தோய் (Tuberculous) சளி தோய் (Rough) போன்ற தோய்ச்சால் கூட இணைப்பு இருக்கும் சிலருக்கு இருதயக் கோதாரைகள் "இருதய ஆல்துமாலை" (Cardiac Asthma) ஏற்படுத்தும்.

உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்குக் கொஞ்சம் தடத்தால் மாடிப்படி ஏறினால் இணைப்பு ஏற்படும். மூச்சுக் குழாயைச் சுற்றி கொழுப்புச் சத்து படிவதால் மூச்சுக் குழாய் குறுகி விடுவதே காரணம்.

இணைப்பு தோயை சரியாக பகுத்தறிய மருத்துவரிடமே உடனடி பரிசோதித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

கட்டுப்பாடு :

ஆல்துமா தோயாளிகள் ஒவ்வாமை பொருள்களில் இருந்து விப்பி இருப்பது நல்லது என்றாலும் எப்போதும் தவிர்ந்து இருப்பது மிகவும் கடினம். "எனக்கு இந்த இடமே சரியில்லை; வேறு ஊருக்குப் போய் விடலாம்; எனக்கு அது சேராது; இது சேராது; என்று ஒவ்வொன்றையும் படித்து ஒதுக்குவதை காட்டிலும் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருள்களுடன் சமரசமாக எவ்வோரையும் போல நம் உடலை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை :

இது எப்படி சாத்தியம்! என்று குழப்ப மடைபலாம். தோய்யோபதி மருத்துவத்தால் தீர்ச்சம் முடியும்.

ஒவ்வாமை ஏற்படுவது உடலின் தன்மை; பொருத்ததே. இந்த அடிப்படையில்தான் மருத்துவம் மட்டுமே தோய் முழுமையாக குணமடையும். ஆய்விட மருத்துவத்தில் தோய்ச்சலின் பெயரில் மருத்துவன் இருப்பதைப் போல தோய்யோபதி மருத்துவன் இல்லை. உதாரணமாக ஆல்துமா தோயாளி ஒருவர் ஒரு மருத்தின் மூலம் குணம் பெற்றார் என்றால் எவ்வோரும் குணமாகியாராக என்று சொல்ல முடியாது.

தோய்யோபதி மருத்துவம் தோயாளியின் முழுமையான குறிகளை வைத்தே கொடுக்கப்பட வேண்டும். தோய்யாளியின் மனநிலை, உடல் நலம், தோலின் குறிகள், அளவையும் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை கோப்பக்காரர்; அமைதி பாணலர்; படிப்படுபவர் இப்படி ஏராளமான வித்தியாசமான மனக்குறிகள்.

விவரிப்பதில் கூட எத்தனை வேறுபாடு! சிலருக்கு அக்குளில் தலையில் சுழுத்தில், முகத்தில் என்று. மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் காலங்களில் ஆல்துமாவிற்கு சிகிச்சை என்றால் எங்கே நம்பிக்கையில்லாமல் இருந்தது. அவர்தான், தும்மல் முழுமையாக குணமாகிறது என்ற உண்மை அனுபவரீதியாக அறிந்தது; அதுவே ஆல்துமா எக்ஸிமா தோய்ச்சலின் சிகிச்சையிலும் வெற்றிகளை முடித்தது.

மருத்து சாப்பிட்டவுடனே குணம் பெற்று விட்டோம் என்று திணைக்கக் கூடாது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல தோலின் தன்மை படிப்படியாக குறைந்து வருவதை அறியலாம். ஒவ்வாமை பொருள்களுடன் சகலமாக இருக்கும் போது "இப்போது எனக்கு இணைப்பை வர விடலை" என்று விபத்திருக்கிறார்கள்.

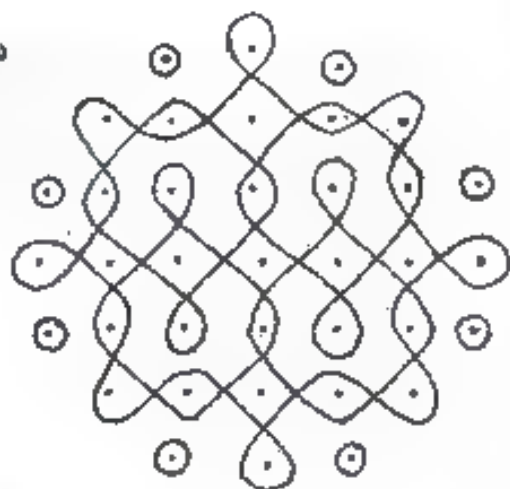
மாற்று முறை மருத்தினை ஆல்துமாவிற்காக உட்கொள்ளும்போது, "இந்த மருத்தின் கவராய்டு கலத்திருக்குமோ?" என்ற ஐயப்பாடு பல தோயாளிகளுக்கு இருக்கிறது.

கவராய்டு மருத்து கலத்து இருக்கலாம் என்ற சத்தேகம் இருந்தால் பரிசோதனைக் கூடங்களை நாடுங்கள்; ஆய்விட மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள்! உங்கள் சத்தேகத்தைப் போக்குவார். என்னிடம் கேட்க வேண்டுமானாலும் வார நாட்களில் 1171, 1181, என். ரோடு, அரசு மருத்துவமனை எதிரில், 4-ரோடு - 138 009, போன் : 219344, 31862 என்ற முகவரி யிலோ, சனிகிழமை சிலா மருத்துவமனை, அதிமுக தலைமையகம் எதிரில், இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014, போன் : 8360431 என்ற முகவரியிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- டாக்டர். ஆர். குணசம்பந்தம்

**பொங்கித் தழைக்கும் உறவு!
ஒங்கிச் செழிக்கும் வளமை!**

**சமூக சித்தியு் பெயர்பீட் சேகரிப்பில்
முதலீடு சேர்வளி்
(13.4.96 வரை மட்டுமே)**



வாழ்க்கைப்பாணிக்கும் சுயநிர்வாகத் திறமை
கூடியவர் : சுயநிர்வாகத்தில் இடமுண்டு :

மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	தொகை (ரூ. லட்சம்)	தொகை (ரூ. லட்சம்)	தொகை (ரூ. லட்சம்)
மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	15%	2000/-	16.07
மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	15%	2000/-	17.37
மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	15%	2125/-	18.80
மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	15%	2675/-	20.38
மாண்புமிகு உறுப்பினர் பெயர்	15%	4250/-	22.94

பெண்	பெண்	பெண்	பெண்
12 மாதங்கள் கீழே	15%	5000/-	மாதம்
24 மாதங்கள் கீழே		5,000/-	மாதம்
36 மாதங்கள்			
48 மாதங்கள்			
60 மாதங்கள்			

எனது பெயரில் திட்டங்களின்
கிரமிப்புகள்கள்

- ஸ்டாப்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து வேலை நிறுத்தி வைக்க முன்வருமா?
- ரூ. 5000-க்குள் அடுத்த மெகாநகரம் உண்டாக்கப்படக்கூடிய பாதாளத் திட்டத்தை முன்னெடுக்க முன்வருமா?
- நுகர்வோர்களை வலியுறுத்தித் தர வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை உருவாக்கப்பட முன்வருமா?
- டிஜிட்டல் யுகம் விரைவில் விரைவில் நெருங்கி இருக்கிறதா?
- மெய்நிகர் நுகர்வோர்கள் இருக்கிறதா?
- டிஜிட்டல் நுகர்வோர்கள் இருக்கிறதா?

தமிழகம் பின்புறமாகிவிட்டது என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். பங்கு பிரைவீட்டைத் தொடங்குவதில் 60 குறைவு கூடுதலாக உள்ளதில் குறைவாகப் பங்குது அளவில் பின்புறமாகும். குறைந்த நிதியில் பின்புறமாகும் உரிமை தொடர்பில் கூட பங்குது உரிமை பின்புறமாகும் CARE நிதியுதவியில் கூட பங்குது பங்குது பங்குது.



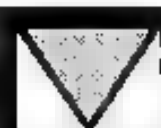
உரையின் விழைபாளன்ஸ் சிறீதேவ்

മിഷൻ ഓഫീസ് : 33, വേൾഡ് ബാങ്ക് റോഡ്, എൻ. ടൗൺ, സെന്റ്. മാത്യു, കോട്ടയം - 686 017. ഫോൺ : 4344849, 4348972, ഫാക്സ് : 4348349.

பொதுச் சாலை : 2, துறையூர் ரோடு, திருச்சி, சென்னை - 600 017. தொ : 4348930, 4348931.
 கோயம்புத்தூர் கிராம அலுவலகம் : ரோடு உட்கார், 30/27, புத்தர் ஸ்ட்ரீட், திருச்சி கிராமம் கட்டிடம் ரோடு,
 கோயம்புத்தூர் - 601 018.

வாழ்க்கையாளரின் திருப்தியை எமது முயற்சியின் குறிக்கோள்.

[illegible]



MAFATLAL
FAMILY SHOP

PRESTEIGE

CROSS CUT ROAD
GANDHIPURAM
COIMBATORE - 641 012.

SWAGATH

170, N.S.R. ROAD,
SAIBABA COLONY
COIMBATORE - 641 011.

FINER POINTS
SUITINGS

EL ROMANO™
PREMIUM SHIRTINGS

TRENDZ
READYMADES

Shalini
BLOUSE MATCHING AND SAREES

RS. 120 WORTH SCHOOL BAG FREE ON PURCHASE
OF RS. 550/- WORTH SCHOOL UNIFORMS MATERIALS

LSMASH

கல்யாணமா?
பண்டிகையா?
ராசியான கடை
உங்கள்

சாருலதா
சாரிஷாப்



10% to 20%
DISCOUNT
on all items

யானதை மயக்கும் பெங்களல் காட்டன்,
கண்ணனை கவரும் டைனார் சிந்தி,
பாபாநாற்கும் ஜூனிக் செலைகள்,
பெண்ணையாக மாண்பை கொள்ளை செவ்வும்
'டாக்கர்' செவைகள்
ஆகவந்தும் பூதிய புனைக்கலில் உய்ப்புருக்காவியே குவிந்து
வைத்திருக்கிறோம். இன்னும் பல உபயோகமான பொருட்களுக்கும்
வந்து பார்த்து, வாங்கி மகிழ்

Sale: 12/4/96 to 12/4/96
at: 31 Kavya Building Opp. Vard Mahesh No. 90 G.H. Chetty Road, T. Nagar, Madras - 12.

CHARULATHA SAREE SHOP
138 12th AVENUE, ASHOK NAGAR
MADRAS - 63. PH: 4820358

SHOW
ROOM

MASTER / VISA CARDS ACCEPTED

“ஆமா! பொழுது வீடிஞ்சு

பொழுதுபோலா அடுப்பா துடுப்பும்தான்
பொம்பலனைக்கு ஆதி வறத சமாச்சாரம்.
இதில் நுசிப்பும் பூசிப்பும் அவ்வளவு
முக்கியமா யாருக்குப் பட்டதுன்னு எம்
யருமக்குக்குக் குறை.”

கங்காவின் மாவியார் உச்சக்கொட்டிக்
கொண்டு சொல்விறார்.

கங்காவைக்கு துடு தொட்டில் பழக்கம்.
எனாவை காப்பியிலிருந்து இரவு படுக்கப்
போனையில் அருந்தும் பால் வரை
எதையுமே அதன் குசி, மணம், நுணம் பற்றி
விமர்சித்தே ஆக வேண்டும். அது தன்
தயாரிப்பை ஆனாலும் கூட.

“கிபிரிட்ஜில் வச்செடுத்த பால்ல
கலந்தேன் காப்பி. கறத்த பால்ல
கலந்தாப்பா இப்பலை இல்லியாடா பாபு”
என்பாள் அதிமுக்கியமாக அவன்
முத்த குமாரன் பாபு. அவ்வறக்கு ஸ்பமிட்
பண்ணை கொண்டுக அளவையெல்லா கட்ட
இன்னும் எழுதி முடிக்கவில்லையோ என்று



காங்கா சிசிய தூனத்த வெய்மச்சுஞ்செவை

பறத்து கொண்டு இருக்கையில் அவன்
எங்கே வீசிற்றதின் நுசிர்பாலுக்கும் கறத்த
குடான பாலுக்கும் உரிய பெத்ததை
கண்டிருக்கப் போகிறான்!

ஆனாலும் அவன் பொருடம்
தடித்திருக்கலாம் குசி புரித்த மாதிரி.
மாட்டாமே! இளத்தமே அவன்!

“ஆமாம் போ, இதெல்லாம் யார்
பார்த்தா? எவ்வமே காபி! நீ தூனத்தை
முடிக்க வைக்கலாம் எங்க கடலம்”
என்று எழுத்து போவான்.

பாவம் கங்கா முகம் இத்துறையா
போய் விடும். உண்டையில் கங்கா எனக்
காப்பி அவளுக்குக் காப்பி மாட்டா
பட்டததைத் தாராளமாய் தரும் அளவு
உயர்வாய் படுகியாய் இரக்கும். ஆனால்
குசியாய் இருக்கிறதென்று சொன்னால்
தல்கன் கிரீடம் கிழே விழுத்து விடுமா
என்னவோ என்று பயப்படுகிறார்களோ
அவன் வீட்டில் எல்லோரும் ஆனாலும்

கண்ணம்மா பகவதி



விழுந்து விழுந்துதான்
சுமைக்கிறான் கங்கா.

"தேங்காச் சட்னிக்கு
பொட்டுக்கடலை ரெண்டு அதிகமாப்
பொய்குத்து பாடுன் விஜி! அது ருசியெக்
குறைச்சிருந்து. அதுவுமில்லாம் சட்னி
வெளேர்னு இல்லாம நிறத்துதும்
குறைச்சிருந்து" என்பான்.

அவனுடைய அசுமத்தப் பந்திரி விஜி,
சுமையலறைப் பக்கமே எட்டிப் பார்க்க
அஞ்சுகிற ரகம். அவளுக்குச் சட்னி பற்றிய
சரித்திரம் எல்லாம் சரியாகுமா என்ன?

"பொட்டுக் கடலை பொட்டுருக்கியா
சட்னியில்" என்று அதிரடிக் கொடுமையாய்

சட்னியை ஆராய்வான், வாயில்
பொட்டுக் கொண் எங்காவது
முழுப் பொட்டுக்கடலை
நட்டுப்படுகிறதா என்று.

"தல்ல பொண் வந்து வாச்சே போ
எனக்கு" என்று தொத்து கொண்டாலும்
சட்னியின் ருசி குறைவைப் பற்றித்தான்
யோசித்துக் கொண்டிருப்பான் கங்கா.

இதெல்லாம் விட ஒரு படி அதிகம்
அவன் கணவா. சாயங்காலம் அவர் வரும்
வரை காத்திருந்து.

"என்ன! இன்னிக்கு சாப்பிட்டுச்சே
மிஸ்பெனாபாதல் என்ன புதுமை

பண்ணிகுத்தென்று கண்டுபிடிச்சீங்கா?" என்று தான் புதிதாய் செய்து பார்த்திருப்பதற்கான விமர்சனத்தை எதிர்பார்த்து தயாராக வாயில் பூரிப்பு முகத்தில் மீளிர கேள்வி கேட்கும் கங்காணிய வெளும் சாதாரண பார்வை பார்த்து விட்டு,

"இன்னிகு என்ன பிளிபேனா பார்த்தா அனுப்பிச்சிருந்தே மத்பானம்? எனக்கு ஞாபகம் இல்லையே! தனிர் சாதம்மா சாப்பிட்ட திண்ணை" என்று ஞாபக சூன்யமாய் பதிலளிக்கையில் கங்காணிய தயாராக வாயில் முகம் கரண்ட பெய்லியரான முகமாக ஆவிவிடும்.

"மாதர் திலகம்! பத்திரிகையில் முருங்கைக்காய் தாணை வேலா உப்புப் போட்டு அவிச்செடுத்து சதைப் பத்தை வழிசை வச்சண்டு பிளிபேனா பார்த்தா இறங்குமுன்னே செட்டிகி இவதினா படுபெட்டா இருக்கும்னு எழுதிவிருத்தா வேலுராய்விருந்து ரமாமணின்று ஒருத்தி..." கங்கா சொல்லிக் கொண்டிருப்பதை கேட்கக் கூட ஆனாக அப்பே நிற்காமல் காலையில் விட்ட பேப்பரைப் படிக்க முன் சும்ம ஈரிசெருக்குப்

விலையில்லாத இந்துச் சமயத்தில் எத்தனை கடை தேடித் தேடி வாங்கி எத்தனை அக்கணையாய் சமைத்து அனுப்பி அதன் குளி பற்றிய விமர்சனத்திற்காக ஏய்விவிருந்தான்? பச் என்று ஆவிவிட்டபித: ஆதிசேவலுக்கு ஆவிவிவிருந்தே இவ்வெல்லாம் துளி கூட தாட்டியில்லை. வேலா வேளைக்கு வயிறு திவறந்தால் சரி.

ஆனால் கங்கா, முருங்கைக்காய் சற்று முற்றலாய்ப் போய் விட்டதென்று மனதுக்குள் மருகிக் கொண்டிருந்தான் அதனால்தான் கணவரிடமிருந்து விமரிசனம் வரவில்லையோ என்று.

கங்காணிய் மாமியாருக்கு சாப்பாட்டில் பற்று சற்று அதிகம்தான். ஆனால் கையும் காலும் சோர்த்து போன வயோதிகத்தில் வேலாபேனைக்கு தாமதமின்றி வயிற்றுக்குக் கிடைத்தாலே போதும் என்ற திருப்திதான் சற்றது என்று திதர்சனத்தை கணாந்தவன். ஆகையால் உப்பு, உரைப்பு பற்றி எப்போதுமே ஓர் விருவதில்லை. ஆனாலும் தலஸ் 'முட்' உண் பிறத்தில் கங்கா மாமியாரையும் விட்டு வைக்காமல்,

"ஏன் அந்தவ அக்கார வடிசல்வ இத்திப்பு சரியாவிருக்கோ? பச்சைக் கற்பூரத்தை துளி அதிகமாப் போட்டுட்டேனோ! ஜாதிக்காய் இன்னும் துளி போட்டிருக்கலாம் இல்லையா அதிதே!" என்றால் மாமியார் பங்கஜம் மனசுக்குள் கொஞ்சம் உயரே ஏறிக் கொண்டாள். அவளுக்கு தன்னை ஒப்பிவிருக்க காலத்தில் தான் செய்த அக்கார வடிசல்கள் ஞாபகத்துக்கு வரும். அந்தவெல்லாம் விட இது சசத்தியான குசிதான் என்பது மனசுக்குத் தெரியும். ஆனாலும் அவைச் சொல்லிப் பாராட்டப் போனால் எப்போ மருமகனுக்கு பெருமை உச்சாணிக் உப்புக்குப் போய் விடுமோ என்று முன்னாக்கிரகதப்பட்டுக் கொண்டிருதால் பதில் சொல்வாள்.

"இன அதினோமோட்டோ கிழிவோமோட்டோ என்று எதைபெறையோ போட்டு குசியைப் பிரமாதப்படுத்திவிடுகிறான். நம்ம காலத்தில் இதெல்லாம் ஏது! கண்காய்க்கு வினாசுகிரோ வினிகிரோ என்னத்தையோ விட்டு அது பூஞ்சக்காளானை என்னன்னு கேட்டுண்டு வருஷம் முனுனாலும் தேமென்னு ஜாடியில் இருக்கு இனிப்புக்குன்னா கேட்கவே வேண்டாம் 'கம்'னா ஒரு எலென்ஸ் 'அம்'னா ஒரு எலென்ஸ் எழுதத்தெட்டு திணுசில், கப்பலாப்பிள்கிறா, கோஸ்டி கட்டராபெரிச்சுறா. அரைச் சட்டிக்கு

போலிருப்பார் அவன் கணவர் ஆதிசேவலன்.

பாலம் கங்கா, 'மாதர் திலகத்தில்' 'குசியுங்கம்! பதியுங்கம்! பிளிபேனா பார்த்தா' என்ற சமையல் கட்டுரைபைப் படித்து அதில் கண்டுள்ளபடி முருங்கைக்காய் சதைப் பற்றுக்காய் முருங்கைக்காயை

அடிப்பிடிக்கிறதாலும் என்னென்ற
காலவையில் அந்தணை பண்டமும்
மூச்சுக் காட்டாய் உள்ள போலிட்டற்தே
என காலத்தில ஏலக்காய் விட்டா
எதுவுமே இல்லையென்று இருந்தது.
இத்தனை வசதி பெருத்துப் போயிட்டதில்
குறியா பதார்த்தம் செய்வதென்ன
கஷ்டமா?"

ஆனாலும் இதைப்பெல்லாம் வெளியில்
சொல்லி விட்டால் எதைசெல்லாம்
வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள
வேண்டியிருக்குமோ என்று சொல்ப
கத்தமாய்,

"நெக்கு நன்னாறும் குறியே தெரியவேடி
கப்பா, நல்லா துய்தோறும்
பிடிச்செய்திருக்கிறதிலே மூக்கும் நாக்கும்
செத்துப் போய் கெட்கறது" என்று
அழுதுதுக் கொள்வார்.

"ஆனாலும் விழவிக்கு நல்லாருக்குன்னு
சொல்வதானது நாக்கும் திள்ளைக்காய்
என்று மனதுக்குள் குறையிக் கொண்டாலும்
அக்கார வடிசைப் பற்றிய அக்கறையான
விமாசனத்துக்கு கங்கா ஏங்கினதுதான்
மிகமாயிருக்கும்.

அடுத்த தெருவிலிருக்கும் கங்காவின்
தங்கை தாய்தாவும் அவள் கணவரும்
அடிக்கடி சாடிவகால வேளை
விவிட்டாலுமாய் இங்கு வருகிறது பழக்கம்.
ஒரு நாள் வயிறுதான். ஆனால் கங்காவுக்கு
பிறா எதிரி தாமதா. இவளுக்கு சமைவயே
அதன் குறியே முக்கியம் மிரதனம்
என்றால் நம்மதாவுக்குப் புடவைவும்
சோளியும் சினிமாவும்தான் வாழ்க்கையில்
ஜீவநாடி. சூழம்பா, கட்டா, அலியலா,
பொரியலா என்று இளைக்கான முடிசாத
சமைவய செய்வதில் ஏக்கப்பாட அவள்.
அவள் கணவனை அடிக்கடி இங்கு வருவதே
ஏதோ வாய்க்கு குறியாய் சாப்பிட
மாட்டோமா என்றுதாவிருக்கும்.

"ராஜா அண்ணா பொன் அம்பிகா
கல்யாணத்தில எமதுர் பொளி நல்லாய்
போட்டுத்தான் இல்லையாடி குயியோனத்து
செய்யுறாரா? அவாண்டெ பாதவம்

கேட்டுவாடு வந்தேனா, இத்தனை நாளும்
அதைப் பண்ணிப் பாக்கறதுக்கு
ஒழியவேயில்லை. இன்னிக்குத்தான்
பண்ணியிருக்கேன். கேண்ட பண்ணிப்
பாருங்கோ" என்று ஆளுக்கொரு தட்டை
முன்னடிப்பான்.

அவளுடைய, சமைப்பறாரரிடம்
பகருவம் கேட்டு வந்து செய்த
அக்கறையெல்லாம் புறத்தினி
அண்ணைய மலி நிறுது ரீட்டில் புடைவை
பார்ட்டும் ஸாக்கெட் பார்ட்டும் எவ்வளவு
நன்றாய் பொருத்திவிடுக்கிறதென்பதையும்
அந்த போல தான் தீபாவளி ரீலில்
படத்தின் எதிரியோடு ஆடுதல் மீளவும்
போட்டிருந்தான் என்பதையும் காட்சிக்குக்
காட்சி துளாய்ப்பாறாய் விவரித்துக்
கொண்டே போனினையப் பிட்டுப் பிட்டு
வரையில் போடுவான் தாமதா. அவன்
கணவன் போகேஷ் ஒவ்வொரு
விள்ளையைய அனுப்பித்து ரிசித்து
சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பான்.

ஆனாலும் இடையில் வரும் கங்காவின்
கேக்கியான "பொளி எப்படிக்குக்கு
மைதா மாலை இன்னும் சித்தெ
ரீகிவண்டி ஆலியை விட்டு நல்லாய்
பிச்சுவிடுக்குன்னுமோ" என்ற விமாசன
ஏங்கலுக்கு "அதெல்லாம் ஒரு குறையும்
இல்லை. மெல்லம் சூப்பா கேட்ட மர்"
என்று சொல்ப அவன் கால் துடித்தாலும்
அப்படி வெய்யரிவை, மணவாய்
சொல்லி முடிசுமா?

அப்பறம் விட்டித்துப் போனவுடன்
தாமதா தான் தாராய் விழிப்பதை யார்
வாய்க்கக் கட்டிக் கொள்வதாம்?

"விட்ட தான் பண்ணுக்கு
எவ்விக்காவது இப்படி பாராட்டத்
தோளியிருக்கா ஒங்களுக்கு? சில
தெனமங்களை இப்படித்தான் அவரவர்
விட்டிலே என்ன பண்ணினாலும்
அவிசென்றுட்டு அடுத்தவா யாராவது
என்னதவதயாவது நீசனைக் குடுத்தாலும்,
ஆறா! ஒறோ! ஏதோங்கறது. எங்க
அக்கா விடாக இருக்கக் கொண்டு போச்சு.



கல்யாணங்களில் மாலைகளில் இருக்கும் ஜிகினா
காகிதங்களை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக
வெட்டிச் சேகரியுங்கள். திருமணங்களில் திருமண
ஜோடிகளுக்கு மலர்தாவும்போது இந்தக் காகிதத்
துண்டுகளையும் கலந்து தூவினால் மிக அழகாக
இருக்கும், நேரிலும், விடினோலிலும்.

-ஏம்.எஸ். சரஸ்வதி



நம்பிக்கை

நிதி நிறுவன
விதிகளை
பின்பற்றுகிறோம்.

21 %

வளர வட்டி
வழங்குகிறோம்.

பாதுகாப்பு

சொத்துக்கள்,
நகர நகைகளின்
பேரில் கடன்
வழங்குகிறோம்.

உங்கள்
அருகாண்மையே

திருக்கும்
19 கிளைகள்.



இந்த சிறப்பம்சங்கள் கொண்டதுதான்

ABFL

நம்பிக்கை பாதுகாப்பு

ABFL

நல்ல வட்டி சேவை

தொகுதி
தொகை
1%

ஒருநாள்
பெரிசீலிப்பு
0.5%

* ஒரு வருடம் மற்றும் அதற்கு
மேலான பெரீட்சிட்டுகளுக்கு



ஆழ்வார்ப்பேட்
பெரிசீலிட்டு வண்டி கிமிட்டி

43-B, C.P. இராமசாமி சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்,
சென்னை - 600 018. ☎ 4884808.

சென்னை * ஆன்னை நகர் 0826510 * அனோக் நகர் 04826119 * அனாபுரம்
0414311 * ஜார்ஜ் டவுன் 05231231 * நங்கநல்லூர் 02342163 * தாம்பரம்
02365310 * தி. நகர் 08241195 * வளசரவாசகம் 04826508 * பாண்டிச்சேரி
0328333 * கோயம்புத்தூர் 0441694 * கரோடு 075284 * திருச்சி
* ஹைதராபாத் 0316474 * செக்கந்திரபாத் 0867377 * பெங்களூர்
* மல்கோஸ்வரம் 0386519 * இந்திரா நகர் 05542815 * ஜெயநகர் 0648110
* மைசூர்.

● Transactions with members only.

YOUR FRIENDLY NIDHI COMPANY

டிஸ்கம்-3593



கால்கள் தடுமாறலாம்.
நாவும்ட்டும் ஒரு போதும்
தடுமாறக் கூடாது.

~ இங்கிலாந்து பழமொழி
தகவல் : பா. குணா

அடுத்தவா விட்டவனா எவர்கூடதான்
மானம் போறது. ஏதோ வீட்டுவ நான்
இருபத்து நாலு மணி நேரமும்
ஊர்சுலாடிண்டு ஒண்ணுமே குசியா
பண்ணிப் போடாத மாமிரி' என்று போர்ப்
பரணி பாடத் துவங்கி விடுவானே நர்மதா!

அது நினைவில் வந்து படிமுடிந்த
'ஏதோ வைத்து விட்டார்கள் சாப்பிடுகிறேன்
பெர்வழி' என்று முகத்தை வைத்துக்
கொண்டு 'ம்.. ம்' என்று முல்காய்ச்
தலையை மட்டும் - அதுவும் ஸேசாக
ஆட்டி வைப்பாள். நர்மதா வீட்டுக்குப்
புறப்படும் வரை போலி குசி பற்றி வாயே
நிற்காமல் போய் விடுவாள்.

பாவம் கங்கா. இப்படி
வாய்த்ததெல்லாம் 'வைப்போவா'வா
இருக்க வேண்டும்? ஆனாலும்
அருப்பையோ துடுப்பையோ விட
முடிவதா? நித்தம் பொழுது விடிந்து
பொழுது போனால் கரணமும்
கல்சட்டியும் எவ்விருக்கிறவளுக்கு அவள்
தம்பி மணிகண்டன் பித்திராக் கல்பாணம்
ஆளவன் டெய்லிவீலிருந்து வருகிறான் என
ஸெட்டிர் வந்தது. அவ்வளவுதான்.
புதுமணத் தம்பதிகளுக்கான விருத்தாபிதிறே
வீட்டில்?

பூவ்ட் என்செஜியர்ஸ் மேலும் சில
சனமாய் வலையறாக்களை செய்ய பட்டியல்
போட்டாள்.

இத்தத் தம்பி மேல் கங்காவுக்கு உயிர்.
இருக்காதா பின்னா? இவன் ஒருத்தன் தான்
வக்கனையாய் சாப்பிடுகிறதோடு நிலலாமல்
ரசத்தில் ரெண்டே ரெண்டு சீரகம்
கூடியிருந்தால் கூட கங்காய் சொல்லி
விடுகிற சாமர்த்தியம் உள்ளவன்.
சனமயோ பலகாரமோ எதாவதாவும்
பார்ட் பார்ட்டாக பிய்த்து உதறி விமர்சனம்
செய்கிறதில் இத்த மணிகண்டனுக்கு நிகர்
மணிகண்டன்தான்.

அவன் இங்கு தங்கும் இரண்டு
நாட்களில் காலை, மதியம், எல்லாப் பந்த்
என்று ஒவ்வொரு நேரத்திற்குமான ஆகார,
பானாதி வகையறாக்களை விலப்
போட்டான் கங்கா.

தவலை அடை தயிர்ச்சடி. மசால்

தோசை, மல்லிகைப் பூ இட்லி என்று
அவன் வரிசைப்படுத்துகையில் திடீரென்று
நல்லவேளையாக (அது நல்ல வேளையா
கெட்ட வேளையா என்று பின்னால்
சொல்லுங்கள்) மணிகண்டனுக்கு
எழுமிச்சாஞ்சேலையும் மிளகு சேலையும்
ரொம்பப் பிடிக்குமே என்று ஞாபகத்தில்
உதிர்ந்தது.

'சரி, ஊரிலிருந்து அவன் வந்து
இறங்கியதுமே அவனுக்குப் பிடித்ததாக
செய்து அதை வி. வேண்டியதுதான்'
என்று நிர்மானித்துக் கொண்டாள்.

சேவை பிரிய நாழி வேண்டுமே.
அதை பரணில் ஒரு தோடு தலையலக்குள்
போட்டு வைத்த ஞாபகம் வர
உடனடியாய் சுடுகாஸப் போட்டு மேலே
ஏறினாள் கங்கா. தோடு தலையலை தன்
பக்கமாக சரித்த போது உடனே சேவை
நாழி கண்ணுக்குத் தெரிய வேளா எவ்வி
அதை எடுக்க முயல்பாக்கில் காலுக்குக் கீழே
இருந்த கடுகு நிலவருமாறியது.

'ஓ'வென்ற பெரிய சத்தத்துடன்
தளரவில் மடங்கி விழுந்த கங்காலை
உடனே ஒடிவந்து தூக்கக் கூட
நாழியில்லாஸ். நினைவையிலிருந்து
சாவதானமாய் எழுந்து வந்த
பங்கஜத்தம்மாள்.

"என்னடி. கங்கா! என்னமோ
உழுந்தாப்ல சத்தம் கேட்டுதே" என்றாள்.
முழங்கை எலும்பு உடைந்து கத்திக்
கொண்டு சைதனம் விட்டு வெனிபெ
எட்டிப் பார்க்க காலை ஒரு இஞ்ச் கூட
அசைக்க முடியாமல் கண்ணா
பின்னாவென்று பிசைக் கொள்ள வலி வலி
வலி என உச்சகட்ட பிராண் அவஸ்தையில்
கிடந்தாள் கங்கா.

பங்கஜத்தம்மாவுக்கு நல்ல தாளிவேயே
கையும் ஒடாது காலும் ஒடாது. இப்போது
மறுமகளின் நினைவு கல்கு இருதயமே ஓட
மறுத்து ஸ்டக்கப் ஆன மாமிரி நினைவு.
அவளுடைய கவலில் ஒடிவந்த அக்கம்
பக்கம் ஆட்டோ வைத்து கங்காலை
ஆஸ்பத்திரி எடுத்துப் போய் காஸ், கை
தலை என்று ஏகப்பட்ட கட்டுக்கோரோடு
ஒருவழியாய் கட்டியில் கொண்டு வந்து



Dr. C.K. மாணிக்கவாசகம்

“நீரிழிவு நோயை முழுமையாக நீக்க முடியும்”



Dr. C.K.M. சபாபதி,

இன்றைக்குள்ள எத்தனையோ நோய் களுக்கு முழுமையான தீர்வு இல்லையென்ற எண்ணம் பலருக்கு உண்டு. நீரிழிவு நோயும் இந்த வகியில் சேர்க்கப்பட்டு விட்டது. நீரிழிவு நோய் என்பதும் சர்க்கரை வியாதி ஏன் ஏற்படுகிறது? இது பாம்பரையாக வருவதா? இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள், இதற்கான உணவு மற்றும் வைத்திய முறைகள்; உடற்பயிற்சிகள் போன்றவைகளைப் பற்றிய நம் சந்தேகங்களை ஞானோதய சித்த மருத்துவ டாக்டர் C.K. மாணிக்கவாசகம் அவர்களிடம் கேட்போது-

“திக்க முடியாத நோய்கள் பலவற்றுக்கும் கூட நம் சித்த மருத்துவத்தில் தீர்வு உண்டு. எனது 20 வகுட அனுபவத்தில் நான் கண்டது தான் இது. பக்க விளைவோ, பின் விளைவோ இல்லாமல் பலவித தீவிர விபாதிகளையும் தீர்க்கும் தன்மை கொண்டவைதான் வில்லம்பம், வேம்பு, அத்தி, துளசி, அருகம்புல் போன்றவை! இவைகள் வெகு எளிதாகக் கிடைப்பவை மட்டுமல்லாமல்- தெய்வீக மூலிகைகளும் கூட. அதனாலேயே இவை கோவில்களில் பிரசாதமாக வழங்கப்பட்டன. நம் கணையத்தில் கரக்கும் இன்கலின் என்னும் திரவப் பொருளும், நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து குடல் உறிஞ்சிகளால் இரத்தத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்ட சத்தியும் இணைந்து நமது திகக்களால் எரிக்கப்படுவதால் தான் நம் உடல் வலிமையுடன் இருப்பதுடன்- அன்றாட தேய்மானங்கள் பதும்பிக்கப்படுகின்றன. கணையம் சரிவர இயங்கி இன்கலின் சுரக்காதுதான் சர்க்கரை நோய்க்கு முக்கிய காரணம். நம் அன்றாட உடல் உழைப்புக்கு

பீரிய உணவினால் அதிகப்படியான சக்தி கொழப்பாக மாறி இரத்தக் குழாய்களில் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்றன. இதனால் ஏற்படும் அடைப்பினால் முறையான சத்திகள் கணையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட முடியாமல் போக- இன்கலின் தயாராவது பாதிக்கப்பட்டு நீரிழிவு நோய் தோன்றுகிறது.

முக்கியமாக இது பாம்பரை நோய்தான். பெரியவர்களுக்கு இந்த நோய் இருந்தால் 90% வாரிகளுக்கு இது வரும். சில சமயம் தூயாரின் வயிற்றில் கருவளரும் போது ஏற்படும் குறைபாட்டினால் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்படும். ஆனால் இதைக் குணப்படுத்துவது முடியாத ஒன்று. இந்த நோய் பெரும்பாலும் 35 வயது முதல் 40 வயதில் உள்ளோருக்கு அதிகம் வருகிறது. அதிகமான தூசும், அசுரக்க சிறுநீர் கழித்தல், மிகுதியான சோர்வு, ஆணை குறைவு, நாய் தளர்ச்சி, கண்பார்வை மாங்குதல், பாதி எரிச்சல், மூட்டு வலி போன்றவை சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்.

கசப்புத் தன்மை கொண்ட (ஸ்பிஸ்கப்) பொருட்கள் உடலின் உஷ்ண நிலையை அதிகரிக்கும். இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைய- இரத்த ஓட்டம் கூட- உணவின் சத்திகள் அதிகமாக கணையத்திற்கு எடுத்துச் சென்று அவைகளை நன்கு இயங்க வைக்கும். உஷ்ணத்தினால் இரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்புகளுக்குக் காரணமான கொழுப்பு கரைந்துவிட அப்பறம் சர்க்கரை வியாதிக்கு எங்கே இடம்? இதுதான் நாம் கவனம் தரும் வைத்திய முறை.

இந்த நோய்க்கு உண்டாகக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியமான ஒன்று. இனறச்சி, தெய், பால்- போன்ற ஆதிகக் கொழுப்புகள் பொருட் களைத் தவிர்த்து- எளிதில் தீரணம் ஆகக் கூடிய பழங்களையும் காய்களையும் உண்ண வேண்டும். உடல் உழைப்புகேற்ற உணவு உண்பவர்களுக்கு எந்தவித நோய்களும்

வயிற்றுப் பகுதியில் அளவ் காட்டாத நேய்க்க வேண்டும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் கூட- சர்க்கரை நோயின் தவிர்ம் குறையும்.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் பழங்கள் உண்ணக் கூடாது என்பது ஒரு தவறான கருத்து. பழங்களில் சக்தி அதிகமாக உள்ளதால்- குறைந்த இரத்த அளவே



வராது என்பதை நாம் எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். நல்ல உடலுழைப்பு உள்ளவர்கள் அதற்கேற்ற உணவு உண்ணா விட்டாலும் உடல் நாளுக்கு நாம் வெலித்து எந்த வேலையையும் சரிவா செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுவீடும்.

சிவ உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் இந்த நோய்க்குப் பலன் காண முடியும். வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள நகசகன் சிவவற்றை இயங்க வைக்கும் பயிற்சிகள் சில-

1. நின்ற நிலையில் பாதங்களை ஒன்றாக வைத்து முழங்கால் முட்டிகளை மடக்காமல் வளைந்து கைவிளக்களால் காலின் பெரு விரலைத் தொட்டு நிமித்தல்.

2. ஸ்கிப்பிங் எனப்படும் கூவிரட்டம்

3. மல்லாக்கப்படுத்த நிலையில் கால்களை, மடக்காமல் உடலின் மேல் பாகத்தை மட்டும் வளைத்து காலின் பெருவிரலை கைவிளக் களால் தொடர் செய்து மீண்டும் பழைய நிலைக்குச் செல்லுதல்-

இது போன்ற பயிற்சிகளை முடித்தவரை செர்யலரம்... தேய்காய் எண்ணை, விளக் கெண்ணை போன்ற ஏதாவது ஒன்றை வயிற்றில் பூசி- உடல் நாள்களும் அளவின்

சென்றாலும் அதிகப்படியான சக்திகளை களையப் பெற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம் கூட பயப்படாமல் பழங்களை உண்ணலாம். ஆனால் வேக வைத்த உணவுகள், சிற்றுண்டி கள், சாதம் போன்றவைகளுடன் பழங்களை யும் உண்ணக் கூடாது என்பதை எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் வைத்திய முறைக்கு சில பத்தியாய் கள் உண்டு. பொதுவாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் பாகற்காய், அகத்திக்கீரை போன்றவைகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் என்பார்கள். ஆனால் எங்கள் சிவ தெய்வே மூலிகைகளை உண்ணும் போது இவைகளை முடியாதவாக தவிர்க்க வேண் டும். எங்கள் மூலிகைகளும் கசப்புத் தன்மை கொண்டவை. இவைகளுக்கும் கசப்புத் தன்மை உண்டு. இரண்டும் ஒன்றாகச் சேர்த்தால் உடலில் ஒருவித அதிகமான உஷ்ண நிலை ஏற்படும்.

குளிர்மானங்கள், இனிப்புப் பண்டங்களை யும் இனறச்சி, தெய்- வெண்ணை, முத்திரி, பாதாம் போன்ற கொழுப்புச் சக்தி அதிகம் உடையவைகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மதுவகைகளை விட்டு விடுவதுடன் புதை
பிடிப்பதையும் நிறுத்தி விட வேண்டும். சர்க்
கரை பதிலாக வரும் மாத்திரைகள்- டிராப்ஸ்
களைத் தவிர்த்து சாபி, தேனி போன்றவை
களை அப்படியே குடிக்கப் பழக வேண்டும்.
முடிபாத நிலை என்றால் சில துளி கள் தேன்
அல்லது ஒரு துளி பனைவெல்லம் சேர்த்துக்
குடிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு
இருதயநோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறு,
ஆஸ்சர், மலச்சிக்கல் போன்றவைகள் எற்படும்
பாபம் உண்டு. சர்க்கரை வியாதிக் கரனை
மற்றாக மாத்திரைகள்- ஊசிகளை இதற்குக்
காரணம்.

இனி சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்
உண்ணக் கூடியவைகளைப் பார்த்தலாம்.

பழங்கள் : பப்பாளி, நாவல், ஆப்பிள்,
அன்னாசி, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, சப்போட்டா,
கொப்பா, தக்காளி, தர்பூசணி, வெள்ளரி,
இவற்றை முதலியவை

சமைத்த காய்கறிகள் : வெங்காயம்,
பூண்டு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, சுத்தரிக்காய்,
முருங்கைக்காய், வெண்டைக்காய், அவரை,
பீன்ஸ், கொத்தவரை போன்றவைகள்.

கோரைகள் : புதினா, முருங்கை, மலத்
தக்காளி, சிறுக்கரை, முள்ளங்கிக்கீரை,
மூளைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கறி
வேப்பிலை-இலைகளை அதிகம் உண்ணலாம்.
வெந்தியம் பிசுவம் பலன் தரும். தினம் ஒரு
கீரை உணவில் வேண்டும் என்பதை எப்
போதும் மறக்கக் கூடாது.

உணவு : புழுங்கல் அரிசியே உகந்தது.

கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம்-
இவைகளில் செய்த உணவு வகைகளை
உண்பது நலம்தரும்.

பானங்கள் : வெல்லம் போடாத சுக்குப்
காப்பி, மோர், சத்துமாவ கஞ்சி, காய்கறி சூப்
ஆகியவைகளை அருந்தலாம்.

மூலிகைகள் : வேப்பிலை, அருகம்புல்,
துளசி, எல்லிங்கை, அத்தி இலை, நாவல்
இலை, முருங்கைஇலை, ஆவாரம்பூ, நெல்லிக்
காய், கடுக்காய் போன்றவைகளைக் கலந்து
தினமும் காணலாம். இவ்வு இருவேளைகளும்
உண்டுபா சர்க்கரை வியாதியிலிருந்து முழு
நியாரணம் பெறலாம்.

சர்க்கரை நோய் என்பது முழுவதும்
குணமாகக் கூடிய ஒன்றுதான். தொடர்ந்து
4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு மூலிகைகளைத்
தொடர்ந்து உண்ண வேண்டும் என்றும்
பாக்டர் சி.கே. மாணிக்கவாசகம் திருப்பத்தூர்
திருநாத நகரிலும் தூய நெஞ்சகக் கல்லூரி
முன்பு சென்னை செம்ஸில்- புறச்சலாக்கம்
நெடுஞ்சாலையிலும் நோயாளிகளுக்கு
இலவச ஆலோசனை வழங்கி வருவதுடன்
தன் 26 வகுட அனுபவங்களைத் தொகுத்து
'தெய்விக மூலிகைகள்', 'இளமை காக்கும்
வியற்றை உணவுகள்' என்ற இருபுத்தகங்
களை வெளியிட்டுள்ளார். கோட் வடிவில்
இவர் வெளியிட்டுள்ள 'வியற்றை உணவின்
இரகசியம்' இல்லத்தாசிகளுக்கும் பயனுள்ளது.
30 படுக்கைகள் கொண்ட 'மூலிகை மருத்
துறை' ஒன்றை திருப்பத்தூரில் துவங்கி
யுள்ளார். இந்தியாவின் முதல் 'மூலிகை
மருத்துவமனை' இதுதான் என்பது குறிப்பிடத்
தக்கது.

இவருடன் தொடர்பு கொள்ள

டாக்டர் C.K. மாணிக்கவாசகம்
115, புறச்சலாக்கம்
நெடுஞ்சாலை,
செம்ஸில்
சென்னை - 10.
தொலைபேசி: 6424285/ 6427638

Dr. C.K. Manickavasagam
P.B.No: 30
No.3, Thirunatha Mudali Nagar,
(Opp: Sacred Heart College)
Thirupattur (Nadl) - 635 601.
Ph: Res : 04179 - 20469
Off : 04179 - 22329.

விடத்திய போது வீட்டில் அத்தனை பேர் வரவேண்டும் என.

"மேல் பாடி! நோட்டஸ் போய் இட்லி சாம்பா வாங்கிண்டு வா" ஆதிசேவன் மகளை விரட்டினார்.

இட்லி வந்து சாம்பாரோடு ஒரு கிள்ளை வாகில் போட்ட அத்தனை பேரும் "உவ்வெ" எந்தார்கள். சாம்பார் சூம்பிப் போய் வடை, குட்டியது இட்லி கால்கீட் துண்டாய் இருந்தது.

"சூப்பியோ சாம்பார் வாகில் கலக்க விளக்கவல்லமா."

விஜயம் பாடியும் விழித்தார்கள். ஆதிசேவன் இட்லிப் போட்டவத்தை அப்படியே கொண்டு போய் வெளியே எறித்தார். இரவு, எல்லோரும் வக்கனம் பரம் ஒளவும் என்று படுத்துக் கொள்ள நல்லதோர் காலம் மறுதான் புலந்தது. ஏழு மணிக்கு மேல் எழுந்திருக்கும் விஜயம் ஆறு மணிக்கு காய்ப் போட எழுப்பினார் பாட்டி பங்கஜம்.

காய்ப் போடும் கிளர்முன தெரியாமல் அடுக்கணக்கும் அம்மா படுத்திருக்கும் எட்டியிருக்கும் பதிகெட்டு ரை எடுத்து முடித்தார் விஜி. அப்படியும் காய்ப் சுழலும் விளக்கெண்ணெயும் கலந்த கலையையாய்த்தான் இருந்தது.

"சாதம் மட்டும் வசகடு விஜி! எங்கு இந்த சூக்கா மிக்கா எல்லாம் ஒத்து வராது. அது பாட்டுக்கு விசய அடிக்கவிண்டு கொஞ்சம் ஏமாந்தமனா அம்புட்டையும் வெளியே வாரி அடிக்கும் த சாதத்தை வக்கட்டு விலேஜுக்குப் போ. தான் மொள்ள குழம்பும் தொடுகிறாய் பண்ணிடறேன்" என்று பேத்திக்கு உதவிக்கு வந்தார் பங்கஜத்தம்மாள். வெகு காலமாய் ரேழியும் வெவிவாசலும் போவிலும் காலட்சிபுறமாய் கழித்ததில் சமையலில் கம்பெட்டாய் "உச" வீட்டுப் போன அவள் செய்த குழம்புக்கு ஆதிசேவன் முறல் அத்தனை பேரும் அனுதாபம் தெரிவித்தார்கள். ஏனென்றால் அத்தனை குழம்பும் சாக்கடைவிலே கமர்தி நினை அல்லவோ அடைந்தது!

"ம். அம்மா டெய்லி காலைவில மணக்க மணக்க குழியா டிபன் பண்ணுவா. இப்போ டிபன்வாரிலே அவ்வளியாவிடுத்து விஜி."

பாடி கொல்லாத முழுமனதாய்

ஏகத்தோடு அக்கிரித்தான் விஜி. ஆதிசேவனும் கடைக்கண்ணால் அதை பிளம்பாழித்தார். அவர் மனம் மனைவியின் கை அருமைவை ஏக்கமாய் எண்ணிப் பார்த்தது. போர்க்குழம்பும் அவியலும் பருப்பினியும் பரிணாபாத்தும் வாய்ப்பாத்தும் வானழகாய் வறுவலும் என்று எத்தனை திருக்கம் விதவிதமாய் குதி குதியாய்!

மணக்கதும் ஏழுமனையான வெண்டினார்.

"பெருமானே கல்பாவுக்கு சக்கிரம் கை குணமாகி நல்ல சமையல் பண்ணி எப்போ சாப்பிடப் போறோமோ?"

"மகராஜி சமைச்சா எட்டுருக்கு மணக்க மணக்க வைப்பா. எந்தப் பாணியோடு கொக்கிக் கண் பட்டுதோ இப்பிடிச் சை டுடஞ்சு படுத்துட்டாயோ. இந்தப் பெண் விஜிக்குக் கல்பானாம் பண்ட வையாச்ச இன்னும் உருப்படியா ஒரு குழம்பு பண்ணாத தெரியண" என்று புலம்பித் திர்த்தான் பங்கஜம்.

பாடி கிடைக்கிற காசை சிலியா டிராமா என்று சொல்லிப்போது திறுத்தி யாகிக நல்ல சாப்பாடு கிடைக்கும் என்று நோட்டஸ் நோட்டஸாய் அகையது சாப்பிட்டு செல்லுபித்திராய்.

நாமதாவின் கணவர் போகேஷுக்கு கல்பா முடியாமல் படுத்து விட்டதில் ரொம்ப வருத்தம். எண்ணக்காவது கிடைக்கிற வாய் குசியும் இப்படித் தடைப்பட்டு விட்டதே என்று.

கல்பா பாவம். சதா பாவுக் கட்டுப் போட்ட கைவலியை வெறித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாதாய் போயிற்று.

அவன் கையில் கட்டிவிழ்க்கும் பொன்னாலை அதில் கரண்டி பிடிக்கும் தல்பாணை அவனை விட அவன் குடும்பமதான் ரொம்பத் தீவிரமாய் எதிர்பார்த்தது.

கிட்டத்தட்ட மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அந்த தன்னாலும் வந்து இப்போது கல்பா பழையபடியும் அருப்பும் துருப்புவாக ஆகிவிட்டான். ஆனால் இப்போது அவன் விமர்சகர்களை எதிர்பார்ப்பதில்லை.

ஆமாம், அதுதான் சாமாரியாவை புகழ்மனையாய் வந்து குனிவிறதே குடும்ப கொத்தகதிமிருத்தும்!

மின்காய்ப் பொடிக்கு மின்காய் வறுக்கும் போது, ஒரு ஸ்பூன் சுல் உப்பு சேர்த்து வறுத்தால் கமறல் குறையும்.

ஆர்.பார்வதி



வெறும் தண்ணீர் சேருங்கள் பாத்திரம் துலக்க 1 லிட்டர் சக்தி தயார்



தண்ணீர் + 50 மில்லி லார்டு உள்ளடக்கம் : 1 லிட்டர் விம் எம்கிரோ டிஸ்சவ்ங் சக்தி. பிளேட்டுகள், கிளாஸ்கள், பீங்கான் பாத்திரங்கள், அரேக்கள் முதலானவற்றை துலக்க போதுமானது. அற்புத துலக்கு. விடைய ரூ. 6 நாள். இந்த சக்தியை உங்கள் சொந்தமாக, விவரங்கள் அருகே உள்ள கடைக்கு.



விம் எம்கிரோ

இந்தஸ்தர் கிளர் தாமத தாமத

அளவில் சிறிது பெயரில் பெரிது.

என்னைப் பொறுத்தவரை, காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய், பசும் மஞ்சள், வாசனைப் பொடி, மல்லிகை ஆவியவைகளின் இதமான நறுமணக் கலவையே அம்மாநுப் பாட்டி.

சிறுமியாக இருந்த போது எத்தனை நாட்கள் புழக்கம் திறைத்த காயிரா அல்லலில், மெத்தைப்பாலில் பாட்டியின் வாசனையை முசுந்தபடி அசை இடுப்பிளமேல என் இடது காலைப் போட்டபடி அவளை அணைத்த படியே உறங்கியிருப்பேன்...

தூங்கும் முன் பாட்டி திறைய கைகள் கொல்லுவான். அக்களத்தில் ராஜகுமாரர்கள் போரிடுவார்கள். அம்பு தொடுப்பார்கள். அரக்கர்களை ஒழிப்பார்கள். தேவி மலிஷாசரணை சமஹாரம் செய்வான், விருஷணர் காளிங்க நர்த்தனமாடுவார், சுந்தே மாதரம் கோஷம் போட்டபடி தண்டி, பாத்திரை நடத்துவார்கள். ஐயர் சூழில் நோற்பார்கள். உபதேசம் கேட்பார் அர்ஜுனார்... இரேனபதி கந்தைய முடிவான்.

எப்போது தூங்குபேனோ எனக்கே தெரிவாது. திடீரென்று கனவு வரும்.. அநில ஒரு கோரமான அரக்கன் எவனை நோக்கி வர... கந்தி நீய் யாருமேயில்லை. அர

பாட்டி

சர்க்கன் இல்லை, ஆயுதமேத்திய வீரர்கள் இல்லை. அம்மாவுமே, அப்பாவுமே கூட இல்லை.. எங்கோ குளிரந்த டார்ஜிலிஙில் தம்பிப் பாப்பாவுடன் தூங்குகிறார்கள் நிமமதியாக.. நான் மட்டுமே தண்ணத்தனியே....

அவறிக கொண்டு எழுந்திருப்பேன்.

"என்னை தங்கக்கட்டி... எதுக்கு பயம்? பாட்டியிருக்கேன்டி. உள்கிட்டே... தூங்கு செல்வம்" விழுதிவிட்டுத் தட்டிக் கொடுப்பான்.

அவன் முழுமுனனுக்கும் "அயிரி ரத்தினி" னைக் கேட்டபடியே மீண்டும் தூங்கப் போவேன்.

அன்று...

முழங்கைகளைச் சிராய்த்துக் கொண்டு ரத்தினிளாராகிக் கொண்டு வந்து நின்றேன். "பாங்களுக்குத் சரியா எட்டுக குட்டிக்கவர்

உஷா ஸ்ரீகுமார்



என்னும் சீரெகிதி

ஏதிக் குதிச்சா, ஒடு. பல்லு பெயர்ந்திருந்தா
என்ன ஆயிருக்கும்' எவ்வாறு உன் பாட்டி
தாற இடம்' என்றபடி ஐனாமாமி காயத்திற்கு
எரிய எரிய டெட்டால் தடவிய போது நான்
அவறிவது கேட்டு பின் சுட்டிகுத்து பாட்டி
ஒடி யத்தான்

"எய்யடி. டி. விழுந்தே"

தூக்கி திறத்தி மேலும்
மீழும் பார்த்தான்.

"நவகண்ணா
விட்டுச் சுவரதி
லி கு த் து
குதிச்சா." என்றா
பேசான் மூட்டி
னான்.

"பாவாண்ட
நடுக்கிடுத்து
அதான் விழுந்
துட்டா ஐனார்.
அதையவகாரான்
வாரச்சொல் இவ

குத்த ரெண்டு திரார அதகக சொல்லு. ஒடி
யாடி விளையாடும் போது போட்டுக்கட்டும்
வசதியாகிருக்கும்."

மாயி புன்வனக்கல்லியினால்.

"ராஜிக்ஷயா, ராஜிக்ஷயா " தெருக் குழித்
தத்கள் கேலி செய்து என்னை அழலி: ட
ஷா. பாடிக்கிண தலை வீட்டு வசதியில்
கண் தும் அமைதியானராயா

தீபாவளி சமயத்தில வந்த
அபரவமும், அம்மாவும் என்
வைக கூ: அழைத்துச்
செய்வதற்குக் கூற தான்
அழுது ரதனை செய்து
வீட்டை ரெண்டாக
நிறைவே

"ராஜிக்ஷயா...
அந்த வாரில்



நல்ல வகையெல்லாம் இருக்கு. இங்கிலிஷ்ஸ் படிக்கலாம். டான்ஸ் கத்துக்கலாம். நிரும்பிப் பார்ச்சித்துக்குள்ளே சீய் வந்துரும். அப்போ இங்கே சினம்சி வந்துடுவியாம். அப்போ பாட்டி ராஜிக்குட்டிக்குப் புதித, புதிதா கதை யெல்லாம் சொல்லுவேனாம். இந்தா முதுக்கு அநிரசம், மாலாடு, பொரியுஞ்சாடையெல் லாம். தீ ரவிலில் போகும் போது சாப்பிடுவதற் காகவே பாட்டி பண்ணியிருக்கேன. எங்கே சிரிட் பார்ச்சலாம். இரண்டும் தீ எலக்கு ஒரு வெட்டர் எழுதணும் சரியா?"

அமுதாவைய திறந்தவிட்டு நான் கைக்குக் கிணம்பிய போது, பாட்டி சிரித்துக் கொண்டு 'டாட்டா' காட்டிய போது அவள் கண்கள் அனலுக்கனிகமான பளபளப்புடன் இருந்தது. அது தனம்பத் துடிக்கும் கண்ணீர் என்று எனக்குப் புரிவதில்லை.

அடுத்த முறை கைக்கு வந்தபோது பாட்டி வீட்டில் வாசனைப் பொடியின் மணம் இல்லை. மஞ்சள் நிறம் கூட வெளிவிரிந்தது. வாசல் சுவிரிக்குக்கும் தாத்தாஸைக் காணோம். றறாவி லிருந்த அவரது படத்தை பஸ்ஸிஸைச் சரம் அலங்கரித்தது.

"உன் வெட்டர் பாரு... ஜாக்கிரதையா வச்சிருக்கிறார்." காட்டினாள் பாட்டி.

"பயா அம்மாதான் பாட்டி, நான் பால் ஆவிட்டேன். தர்டு விளாஸ் போறேன். டான்ஸில் அலாரிபடி கத்துக்கறேன். வசை தாய் பெயர் சிகிசி, விஷமம் பண்ணுங்கள்.

வய அண்டு கில்லஸ்,

ராஜ்ஜி.

அந்தக் கடிதத்தை கிராமியம் படித்திருந்தது.

67 வ் நடன அரங்கிசெற்றத்திற்காக பாட்டி.

மாமா மாமியுடன் வந்தாள். அடுத்த வாரமே அவள் காட்டராக்கி ஆப்பிரெஸ்டுக்கு நான் குறிக்கப்பட்டது.

ஸ்கூல், ஹோம்ஸ்கார்ச், டான்ஸ் விளாஸ், தொழிகள், சிகிசி ஆகியவற்றிற்கு நேரம் ஒதுக் கிய பிறகு எப்போதாவது சில நாட்கள்தான் பாட்டிக்காகச் சில நிமிடங்கள் செலவிட முடிந்தது.

பாட்டி கதை சொல்ல ஆரம்பித்தால், ஏதாவது சாக்குப் போக்குச் சொல்லிவிட்டு அந்த அறையிலிருந்து வெளியேறி மாடியில் தஞ்சம் புக ஆரம்பித்தேன். சலிட் பண்ணட்டை கதைகள் படிக்க ஆரம்பித்தேன்.

"பொரி உருண்டை பிடியென், ராஜிகுப்

பிடிக்கும்." அம்மாவிடம் பாட்டி சொன்னாள்.

"அவளுக்கு 5-ஸ்டார் தான் பிடிக்கும்." அம்மா சிரித்தாள்.

அந்த வகுடம், கோவிலில் மாணிகுப் போடுவதற்காக முதன் முதலாய் தாவணி அணிந்து கொண்டு கைகளுக்குச் சென்றேன். செவ்வ கருக்கில், பிராத்தனமையை முடித்த ஸகிப்பாடு இரவு வண்டியேறினோம், எங்கும் தங்காமல்.

"பாட்டி இவகோரில்லை டி... மாமா கூட மதுரைக்குப் போயாச்சு. வீட்டை வித்தாச்சு." அம்மா சொன்ன போது இளம் தெரியாத துக்கம் தொண்டையில் வந்ததைத்தது.

காலேஜ் தொழிலுடன் கொண். ககரன் லுக்கு பிசனிக் செவ்வ போது, மதுரை ஜங்ஷ னுக்கு மாமா விடிபுத்தாளவையில் வந்திருந்தார். "வீட்டுக்கு வர ராஜி, பாட்டி, தாது நாளாய் உணக்காகக் காத்திருக்கிறார்."

"எப்படி மாமா? என காலேஜ் கருப்பை விட்டுவிட்டு தனிவாய் வந்தால் சரிப் படாதே..." தயவமினேன். உன் மனதில் இவர் களுடன அடிக்கும் லூட்டியில் சிந்திந்த போய் வருவதற்குள் 'நில' பண்ணிவிட்டால் என்ன செய்வதென்ற கலையதான்.

அன்றையிலிருந்தபடியே வாசல் கதலில் வைத்த கண்ணா வாய்காமல் ஒரு மணி நேர மாச உட்கார்த்திருக்கிறாள் பாட்டி என்னைக் கண்டவுடன் கஷ்டப்பட்டு எழுந்து நி. ந்து வந்தாள். பாட்டி முன்பு இருந்ததையிடக் குறவி யிருந்தாள். கருக்கம் விழந்து போயிருந்தாள். தளர்ந்திருந்தாள். மூட்டு வலியின் வேதனையக் கோடுகள் அவள் முகத்தில் ஆழந்த ரேனை களாய் பதிந்திருந்தது.

"ராஜிக்கண்ணா-எப்படி நிருதிருவாறு உசை துட்டியே டி, என் ராஜாத்தி" அருகில் வந்து என்னை உசரி முகந்தான். அவன் கால்களில் தடவியிருந்த ஆயர் வேத மருத்துத் எதலத்தின் தேடி என நாசினயத் தாக்கி ஏதோ செய்தது.

"டேய் வெட்டி. இப்படியேயுதான் நான் கூட இருப்பேன் என கலயாளத்தின்போது" மாமாவிடம் கூறினாள்.

"உடம்புதான் வந்தலாவிருக்கு சாப்பாட டில் என்றுமே உணக்கு அக்கறை கிடை யாதே..." என்று பாட்டி சொன்ன போது

மாமா ஐயன் சிரித்தான் அவன் என்ன


"தண்டு பஜ்ஜி" என்று கூப்பிடுவது வழக்கம்.

"டான்ஸ் ஆடறியோமம்மா?"

தோசை மாவில் சிறிது பெருக்கையப் பொடியையக் கலந்து கூட்டால் தோசை வசனனை கூனரையைப் பிய்க்கும்.

- பி. ஜானகி





இந்த 75 ml அளவுள்ள
காலி பாட்டிலில் கத்தமான
தண்ணீரை பிடித்து
கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு ஒரு பாட்டிலுக்கு ரூ. 2.75 லாபம்?
3 பாட்டிலுக்கு ரூ. 8.75 லாபம்?

விவரம் 113-ம் பக்கம் பார்க்கவும்.



வெத்தவத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து
பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
தோசை மாலில் 2 கீழன் கலந்து வார்த்
தால் தவிராக இருக்கும். வெத்தய தோசை
செடி...

- மங்கனம்

"அவ டென்னிஸ்தான் ஆடறா பாட்டி.
பரத நாட்டியம் பிழைத்தது."
"போடா... பெரிசாய்ப் போ வந்துட்டான்,
படவா."

சத்தையர் அட்டடினான்.

"இந்தா ராஜிம்மா", என்று எதையோ ஒரு
எவர்திலவர் சம்புடந்திலிருந்து எடுத்து என்
லகியில் திணித்தான் பொரி உருண்டைகள்.
கசகசெவந்திருந்தன.

"என்ன படிப்பு படிச்சிறு?"

சொன்னேன்.

"லிட்டிரேச்சர் படிச்சா... கலெக்டர்
வேலைக்கு வந்துடவாமா?" உண்மையான
சிரத்தையுடன் கேட்டான்.

"அவ பிரதமராக வகுவதற்குப் படிச்சிறு,
பாட்டி. கிளம்புதியா ராஜி, உன்னை போலிஷ்
வழியில் 'ட்ராப்' பண்ணிடறன்." சத்தர் கேட்ட
வுடன் 'சுட்டெனது கிளம்பினேன்.

"ஒன்பது மணிக்கு 'டான்'னு வந்து சேர்
லையானா போய்க்கிட்டேவிடுப்போம்" என்ற
தோழியின் எச்சரிக்கை ஒலியை நிறைந்திருத்
தது.

"பெரிய லீவுக்கு விரேன் பாட்டி, வேட்
பாக்க, கிளம்பறேன்."

"தாலு வாரததை பேசியாறதுக்குள்ளே
கிளம்பறேன்கிறபேயைம்மா." ஆதங்கத்துடன்
கேட்டான் பாட்டி. மணமின்றி விடை கொடுத்தான்.

"அறுக்கறதுக்கு ஆன் கடைச்சா வெசில்
விடமாட்டானே..." என்ற சத்தையர் பார்த்து
சிரித்தேன்.

"வயசாவிடுச்சில்ல..." என்றேன். பொரி
உருண்டைகளை 'மறத்து' போய் ஹாலில்
விட்டுவிட்டேன்.

மூன்று பெரிய லீவுகள் வந்து போயின
தான் அந்த ஏப்ரல் மாதத்தில் திருமதி. ஹரி
யானேன்.

மாமாவும், மாமியும் மட்டும் கல்லாணத்
திற்கு வந்திருந்தனர்.

"பாட்டிக்குக் கால் ரொம்ப மேசைமா
விறுக்கு. சுத்தமா தடையே இல்லை. ராஜிக்குப்
போடச் சொன்னான்." என்றபடி ஒரு பொட்
டலத்தைத் தந்தார் மாமி.

பாட்டி அணித்து கொண்டிருந்த பவழ
மாலை.

ரொம்பவும் தேய்ந்து போயிருந்தது பாட்டி.

வயப நெல அகை 'வேனிடி கேஸ்'என்ன
அடிசில் வைத்தேன்.

"மாப்பிள்ளையோடு ஒரு தடவை வந்துட்
டுப் போகச் சொன்னார்." தாங்கள் கோவா
சென்றோம்.

ஒரு மாதத்தில் விமானமேறி ஹரிபுடன்
ஆந்திரேலியா சென்றோம்.

புது நெசம், புதிய உறவு, புதிய வாழ்க்கை.
வழக்கை ஒரு தீண்ட வசந்த காலமாக இருத்
தது முதல் மூன்று வருடங்களுக்கு. வசந்த மல
ராய ஆஷ்ரபாவும் எங்கள் வாழ்வில் மலர்ந்
தான்.

திடீரென்று வீட்டு திணைப்பு தலைதூக்கி
என்னை வாட்ட ஆரம்பித்தது.

ஊரில் துரத்தில் இருக்கும் உறவினர்
களைப் பார்க்க மாட்டோமா, நம் தமிழ்
ஆசை நீர் தாலு பேர்களுடன் பேச மாட்
டோமா, வாய்க்கு குடியான இந்திய உணவு
களைச் சாப்பிடமாட்டோமா என்று ஏங்கியது.

பாதி தாட்சன டூரில் இருக்கும் கணவரின்
மீறிவு தனிமையை அதிகப்படுத்தியது.

"கொஞ்சம் வீட்டை உணர் விரும்புகிறேன்.
அடிக்கடி வெட்டர் எழுது... வீட்டு சமாளாரம்
மட்டுமல்ல. ஊர்க் கதைகளையும் எழுதேன்"
அம்மாவுக்கு எழுதினேன்.

"என்னால் எத்தனைதான் எழுத முடியும்?
படித்துத் தெரித்து கொள்" ஒரு பெரியப்
பார்கையில் பல தமிழ்ப் பத்திரிகைகள், புத்த
கங்கள் வந்து சேர்த்தது அம்மாவிடமிருந்து.

படிக்கப்படிக்க என் ரத்தத்தில் புதிய உற்
சாகம் பாய ஆரம்பித்தது. பல கட்டுரைகள்,
துணுக்குகள், பேட்டிகள், சிசுசிக்கிகள், கதை
கள்- சில, 'குப்பைகள்' சில, 'புரவாயில்லை'
ரகங்கள், சில 'அட... அப்படியா! வகைகள்...
ஒரிகு 'குதிரை'க்கள்.

ஒரு பத்திரிகையில் போட்டி அறிவிப்பு -
'இன்றைய பெண் சுதந்திரமானவளா?' கட்டு
ரைப் போட்டி.

மூலம்மோமே. பேணாவை எடுத்தேன்.
இன்றைய பெண் - இத்தியப் பெண் மட்டுமல்ல-
உசரில் ஆந்திரேலியப் பழங்குடிப் பெண்ணி
யிருந்து. திவ்யார்க் தாகரீக நங்கை முதல்
அனைவரும் பெண் விடுதலைக்காக தங்கள்
இயன்ற வகையில் போராடுவதை விவரித்து

எழுதியேன். போன்ட் செய்தேன். மறந்தும் போனேன்.

தான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு அம்மாவிடமிருந்து போன் வந்தது. என் கட்டுவார்க்குப் பரிசு—

அடிக்கடி எழுத ஆரம்பித்தேன். பத்திரிகைகள் மூலம் ஏதோ ஒரு பெயர் தெரியாத சூன் கிராமத்திலுள்ள முகம் தெரியாத தோழியுடன் என் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஆரம்பித்தேன்.

தனியின் காண்டிராக்ட் முடிந்த பின் இத்தியா நிரும்பியபின்ன்தான் உணர்ந்து கொண்டேன். ராஜாஜி ஹரிஜன் என்ற ஆய்விதரேவிபா வாழ் தமிழ் எழுத்தாளரின் பிரபலத்தைப் பற்றி. பத்திரிகை பேட்டிகள், டிவி கருத்தரங்குகள், வீட்டிலிருந்து—

“அட நம் ராஜியா” ஆச்சரியக் கேள்விகள். மதுரை மீனாட்சிக்குப் புடைவை சாரத் துவதாகப் பல வகுப்புகளுக்கு முன் சென்று கொண்ட பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்றப் புறப்பட்டுடாம்.

கோவிலு நிற்பங்களின் அழகையும், பூவிற்கும் சிறுமியையும், இன்றைய பொதாரை மலரக் குளதவதையும் ‘நாண்டிகாட்’மில் பதிய வைத்துக் கொண்டு மதிய உணவிற்கு மாமா வீட்டுக்குச் சென்றேன்.

பாட்டி... படுக்கையோடுகுத்தார். சுட்டியுக்குப் பக்கத்திலேயே கம்மொட். பெட்டான். பக்கத்து ஷெல்ஃபில் மருந்துகளின் கொது.

“என்பத்தியாது வயசாக்சே ஏதோ தாட்டிச்சே இருக்கார்.”

“ராஜிகண்ணா, பக்கத்துல வா. கண்ணா சரியா தெரியாது.. அன்னிகு நீ டீவிலு பேசினே... மகமகன்னு தெரிஞ்சது. பாஸ் வந்ததா ஜாணா? மாப்பிள்ளைக்குக் காய்ச்சி இரு... உங்க தாத்தாவுக்கு காய்ச்சல் சர்க்கரையே கூடாது. என்சுக்கு முழுவ முழுவ வேணும். தலைவைய சூட்டையா சுத்திச்சுக் கண்டுட்டியா? எப்படி என்னென தேய்ச்சை குளிப்பாட்டு வேன்.. ஏண்டா.. மறை வருமோ.. உலகப்பா கூட வயசாண்ட மாஜிரிப் போயிட்டார் டீ ராஜி.. உங்க ஊர்ல தண்ணி கஷ்டமில்லையே.. தல்லு பால் கிடைக்குமோ? தாத்தாவுக்கு தலி கட்டியாயிருக்கணும்...”

பாட்டி என் கைகளைப் பற்றியபடி, பேசிக் கொண்டேயிருத்தார் எதைப்பொதையோ.. பதில் எதிர்பார்த்ததாகவே தெரியவில்லை.

“ரொம்ப ‘செனஸல்’ (Serila) ஆயிட்டாச்.”

கத்தர் கொண்ணா. கத்தர் கூட வழுக்கையாதி விருத்தான்.

“ஏம்மா.. ராஜி. எழுதறியாமே.. அப்பவே நீ அழை வெட்டரெல்லாம எழுதயே.. பெண் விடுதலை பத்தி எழுதறியாமே, ஜாணா சொன்னான். அவளுக்கு வெண்ணெழுத்து..” நிறுத்தி ணன் பாட்டி. என்னை நீர்க்கமாகப் பார்த்தான்.

“எனக்குக் கூட எழுதணும்னு ஒரு காலத்தில் ஆசையிருந்தது. படிப்பேன்.. தாத்தா ‘பேப் பர படி’மனார்.

“பேசினாப்பல, எழுதினாப்பல கதத்திரம் வந்துருமா? தம்பனும். தாமே மனசார் நம்பணும். ‘உனக்கு நான் கண்ணாவிலும்.. நீ உழைக்கிறாயா. நானும் உழைப்பேன், நீ படிக்கிறாயா.. உனக்கு சமமா நானும் படிப்பேன். நீ பாரம் கமக்கிறாயா.. நானும் கமக்கிறேன் வலி தாங்கறியா, கதாரிக்கிறாயா? நானும் செல்பிறைனு செய்து காட்டணும், எத்தமில்லாம். பெண்ணோட கதையைப் பெண் புரிஞ் கண்டா. வாரியம் அவ்வளவு அடிமைப்படுத்த முடியாது. அதுக்கு பதிலாக உசசல் போட்டு. ஆகாததிலும் புண்ணி, ‘என்னை அடிமைப் படுத்தறியே’ன்னு அழுது புலம்பினா அவ இன்னும் தளர்ந்துவா...”

“ஆன்கள் பயத்தவர்கள். அவனுக்குத் தெரியும் இவ்வளவு முடியும்னு. ஆனா பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை எங்கே நம்மை மட்டும் தட்டு வானோன்னு மிதி. முத்திக்கறான். அவன் தலையில் குட்டறான். அவ பொறுமையா தான் உன் எதிராவியில்லை துணை, சிதேவியின்னு புரிய வைச்சட்டா எங்கே ஆண்டான், அடிமை பேச்சு வரும் கொல்லு? அது புரிஞ்சதானே சின் பாதி உடம்பை பெண்டாட்டிக்கி கொடுத்துட்டான்? ரெண்டு பேருமே உத்தி. தாழ்த்தியில்லாம ராமாச்சிருக்கணும்தானே கல்யாணத்தின் போது ஒண்ணா நடத்தடியில் பூட்டறா? புரிஞ்சதா? இதைப்பெல்லாம் எழுதறியா?”எனக்குள் சிலிர்த்தது. அழுக்கை பீறிட்டது இவ்வா ‘செனஸல்’ இவ்வா ‘பொர்’ இவ்வா முன்னுக்குப் பின்னாகப் பேசுகிறவன்?

மீண்டும் ஒருமுறை பாட்டியை அணைத்துக் கொண்டு படுத்தபடி தூங்கும் என்ற பாட்டியை கதை கேட்க வேண்டுமென்று ஆசை வந்தது.

அவன் கைகளில் முகம் புதைத்தேன். அநித மனம் வந்தது. என் சிதேவி, அம்மானுப் பாட்டியை பிரத்தியேக மனம்.

புனித காய்ச்சல் காய்ச்சும்போது நான்கு மூன்று கசகசாவை வெளாக வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்தால் கவையோ கவையோ...
மங்கனம்





**சத்தித்தேன்
சகோதரிகளை +
சகோதரர்களை!**

நா ன்கு மாதங்
களுக்கு முன்னாலேயே
ஒரு ஆண்டுவிழா நடக்
கப் போவதைப் பற்றிச் சொல்லி,
தேதி கேட்டு கண்கச்சிதமாகத் திட்ட
மிட்டவர்கள் ஸ்பீக் நகர் பெண்கள்
சங்க அங்கத்தினார்கள்! முதல் சிறப்பு முற்றிலும்
சிறப்பானதில் ஆச்சர்யமில்லை. சென்னையிலிருந்தே
அழைத்துச் சென்றது முதல், மீண்டும்
சென்னை வந்து சேர்ந்த பிறகு 'நலமாகச்
சென்று சேர்த்தீர்களா?' எனக் கேட்டது வரை
என்ன விருந்துபாரங்கள், 'இவர்களிடம் நாம்
கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்கள் திறை' என
நினைத்துக் கொண்டேன்.

தூதுக்குடியில் இறங்கி ஸ்பீக் நகருக்குள்
நுழையும்போது அந்தப் பிரம்மாண்டமான
தொழிற்சாலையும், இருபத்திநாலு மணிநேர
மும் இடைவிடாமல் 'நான் வேலை செய்து
கொண்டிருக்கிறேன்' என அறிவித்துக் கொண்டிருக்கும்
புனச்போக்கியும்...

"எங்கள் ஸ்பீக் தொழிற்சாலை சுற்றுப்புறச்
சூழல் பாதுகாப்புக்காக நாங்கள் எடுக்கும்
நடவடிக்கைகளுக்காக உலக அளவில் பரிசு
கலைப் பெற்றுள்ளன. மிக உயர்ந்த தொழில்
நுணுக்கங்களைக் கையாளுவதால் சுற்றுப்புறத்
தில் மாகபடிதல் என்பதே இவ்வை" என்றார்
எங்களுடன் வந்த பொதுமக்கள் தொடர்பு
அதிகாரி அருணாசலம்.

மதியம் ஸ்பீக் தொழிற்சாலையைச் சுற்றிக்
காட்டினார்கள், ஸ்பீக் துயாரிக்கும் உரம் தம்

வேறென்ன வேண்டும் நமக்கு?

நாட்டிற்குப் போதவில்லை என்பதற்காக
இறக்குமதியும் செய்கிறார்கள், அதை அள
விற்கு நம் நாட்டு விவசாயத்திற்கு உரம்
நேவையாக இருக்கிறது என்றார்கள். ஸ்பீக்
தொழிற்சாலை அமைப்பை ஒரு கண்காட்சி
யாக அமைத்து நாம் நகர நகர அழகிய தமிழில்
பதிவு செய்யப்பட்ட குரல் விளக்கம் சொல்
விக் கொண்டே வந்தது. நேரத்தைச் சரிவாகக்
கண்கிட்டு அடுத்த அடுத்த படங்களில்
அல்லது மாடல்களில் விளக்கு எரியும்!

அப்புறம் ஸ்பீக் தொழிற்சாலையின்
எக்ஸிக்யூட்டிவ் டைரக்டர் ஸ்டாலின் மற்றும்
உயர் அதிகாரிகளான ஜெபராமன், சுந்தர்

• கலைபுகைச்சிகள்...





பார்க்கவாசிகளில் ஒரு பகுதியினர்...

சிங், ஏ.பிரமன், முத்து மனோகரன், ஜி. ராம ஸாதன், கே. அருங்குமரன் ஆகியோருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

"உங்கள் 'சில பிரச்சனைகள்... கட்டுரை எங்களை ரொம்பப் பாதித்தது. ஒரு கட்டுரை விலே 'மனப்பூற்றுபோய்'று அங்குப் பேரு வெச்சிருந்தீங்க. எங்கு விழாக்களிலே சினிமாப் பாடல்களுக்கு மாணவர்களை டான்ஸ் ஆட வைக்கிற கொடுமையைச் சொல்லிவிருந்தீங்க அதை அப்படிப் பேசுறாக்கல் எடுக்கச் சொல்லி இங்க இருந்த அந்தனை பள்ளிகளுக்கும், எங்க காலனி பேரன்ட்ஸுக்கும் அனுப்பிவிருந்தேன். அதற் கப்புறம் இங்க பொறுத்தவரைக்கும் பெரிய மாறுதல்கள்" என்று ஸ்டாபின் சொன்ன போது,

தான் திணறிவிட்டேன். இதைவிட வேறென்ன வேண்டும் ஒரு எழுத்தாளனுக்கு! இன்றையது நாட்டில் மண்டிக் விடக்கும் சமூக அலாபகளைப் பற்றி நிறையப் பேசினார்கள். கொஞ்ச தேரம் கழிந்து தான்தான மெதுவாக ஆரம்பித்தேன்.

"உங்களைப் போன்ற உயர் அதிகாரி களுக்கு வேலைதான் சதாசராவ காலமும். ஆனால் அப்படி இருந்தாலான எதனைகள் பல புரிய முடியும் என்பது உண்மை. வீட்டில் வாழும் மனைவிகளை உங்களைப் போன்றவர்

களுக்கு எப்படி உதவ முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?"

அவர்கள் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டபோது சிரிப்புதான் வந்தது. "பெண்களானால் படப்படவேண்டுமே பேசுவார்கள். ஆண்கள்..." ஏதேனும் வம்பில் மாட்டிக் கொண்டுவிடக் கூடாது என்ற பயம் எப்போதும் இருக்கும் போல இருக்கே..." என்று சொன்னபோது சிரித்தார்கள்.

"எங்களுடையதைப் போன்ற காவனிகளில் வாரும் பெண்களுக்குப் பல நன்மையும் இருக்கு. கெடுதல்களும் இருக்கு. 'ஸ்பிக்' தகனரப் பொறுத்தவரை இங்கே இல்லாத' வசதியே இல்லை எனலாம். குழந்தைகளுக்குத் தரமான படிப்பு, விளையாட்டுத் திட்டங்கள், நுண்கலைகள் கற்க மச்சாம் என நிறைய... ஒரு குழந்தை சாலைவைக் கடந்தால் கூடப் பாதுகாப்பாக நடக்கச் செய்ய காவலாவி இருப்பார். இப்படி வளரும் குழந்தைகள் திறைவக் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கு. எனவே அம்மாக்கள் தங்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு படிக்க வைக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு வகுக்கும் உயர்நிலையில் வரவேண்டும் என்று தான் ஆர்வம்.

இங்கே அனைவரும் தெருக்கமரக் இருப்பதால் ஒருத்தர் வீட்டில் ஒரு புது மாடல் கல்வி வரல்கிவிட்டால் போச்சு. எல்லார் வீட்டிலும்





வாங்கியே ஆகவேண்டும் இல்லாவிட்டால்
கொள்கை முறைத்துவிட்டது போல

அதேபோல எங்களுக்குப் பதவி உயர்வு
என வரும்போது எங்களில் அதிகம் பாதிக்கப்
படுபவர்கள் எங்கள் மனைவிகள்தான் 'நீங்க
ஆம்தானே ராபபகலனு பாராம உழைச்சீங்க
உங்களுக்கு ஏன் பரமோஷன் வாஸல்' எனத்
துணைத்துலிருவார்கள் இந்தத் துடிகாரியின்
மனைவி என்பதுமே இருக்கும்தான்.

ஆனால் பொது வாழ்வில் சிலைஸ், ரோடரி,
வகனஸ் என வரும்போது இந்தப் பாசு
பாடு வருவதில்லை அனைவரும் சுதந்திர
மாக ஒதுக்கிவைத்து பணிபுரிகிறார்கள்..."

அப்பாடா, ஆடி வழியாகச் சிக்கல் இல்லா
வல் முடித்துக் கொண்டு விட்டார்களே சந்த
கனரவுடன் இரண்டு மணி நேரத்திற்கும்
மேல் அவர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்
அதேபோல கூடிக் திருவனத்தின் பல்வேறு
அமைப்புகளின், பல்வேறு சாதனைகளைப்
பற்றியும் விவாதிக்கிறார்கள். அதில் அவர்கள்
கொள்வ ஒரு விஷயம் ரொயல் கலாசாஸ
மாக இருந்தது

தாவரங்களில் திடக்கனைய பிரித்து நெப
யான திடக்கனையக் கொண்டு தாவரங்கள்
வளர்க்கப்படுகின்றனவாம் இதனைக்
கொளையிடுங்கள் கூடிக் அக்ரோ சர்வீஸ்
சென்ட்ரர் எனும் அவர்களின் ஒரு திறவனம்
செய்கிறது உதாரணமாக அதிகம் பால் தரக்
கூடிய வானழமரம் ஒன்று இருக்குமானால்
அதன் கிழம்பில் இருந்து தூற்றுக்கனக்கான
திடக்கனைய உற்பத்தி செய்து தரமான கன்று
களைப் பெறச் செய்கிறார்கள் (விலங்கு
களிலே சிறந்த கண்ணாட்டிய நாய் எனத்
தூசு செயற்கை முறையில் உருத்தரிக்கச் செய்

வதுபோல) அப்
படி செல்லப்படும்
வானழக் கன்றுகள்
ஒரு ஸ்பெசியம் சுப்
பீஸ் வளர்க்கப்படு
மான அதனை
எடுத்து நம் வீட்டுத்
தோட்டத்தில் வைத்த
தால் உயர்மாக வளரு
கிறதாம் அதிகப் பால்
னைத் தருகிறதாம்
அப்படி ஆகிரம்
வானழவை வைத்தால்
அனைவரானதும் ஒரே
பெரத்தில் ஒரே அள
வில் குழைவதனால்தான்

விவாப்பாரியாக வானழவைப் பயிரிடுகிற
வர்களுக்கு இது சிறந்தது என்றார்கள்

'நா தொழில் நுட்பங்களும், மனித ஏனை
வும் உலகிலேயே சிறந்தவைதான் நம் இந்தியா
கள் கடின உழைப்பாளிகள்.

எத்தனையோ சாத
னைகளைப் படைக்க
கிறார்கள் சில விஷ
யங்களில் மட்டும்
நம் இந்தியா கொஞ்
சும் சரி செய்து
கொண்டுவிட்டால்
எவ்வளவு தளதரக்
இருக்கும்' எனும் பெரு
மிதமே ஏற்பட்டது
இவர்களுடன் பேசிக்
கொண்டிருந்த போது.

மாணவிகள் கூடிக்



• ரேஸ் கூடிக்



• உயர் துணைக்கூடிக்





அமெரிக்கப் படிப்புக்கு அட்மிஷன் கிடைச்சாச்சு.

திருமணி பந்தாபாளுக்கு ஒரு புறம்
மகிழ்ச்சி பறையும் லாசை. ஒன் பக்கம்.
மிகுந்த பத்திராவி. மேல் படிப்புக்காக
அமெரிக்கா செல்வ திரும்பினான். அங்கே
ஒரு பக்கக்கைக் கழகத்தில் இடம்
கிடைத்ததோடு வணி உதவித் தொகையும்
கிடைத்ததோடு அங்குக்குத் தனதில் வன்
பதிய மறுத்தது என்றில்லிதல் ஆனந்த
உணர்வு. அதே நேரத்தில் இன்னொரு
கவலையும் பெரிதாக எழுந்தது. விண்ண
பூக்கெட்டுக்கு ஏற்பாடு செய்வு வேண்டும்.
சொத்துளவு ஒரு தொகை தேவைப்பட்டது.
கடன் வாங்குவதா? தகவலரை அடைய
வைக்கவா? குழம்பினார். இந்த
இரண்டுக்கும் அவசியமின்றி இன்னொரு
வழி புலப்பட்டது. தான் எத்தகைய
செந்திரத்த ஸ்திரம் கிடைப்பான் என்பதில்
கொண்ட முடிவு செய்தான்.

மேலி ஆதாரவியை, உதவியுடைய
நாடவெண்டிய அபிவிருத்தித் தங்கள்
பணத்தகை கொண்டு தங்கள்
தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளும்
மேலவகை மகை ஸ்திரம் கிட்டு.

குடும்பச் செலவுகள், உலர்கல்வி,
மருத்துவச் செலவுகள், சொத்துளவு வீடு,
திருமணி, வந்ததும், செலுத்த வேண்டிய
வசிகளுக்குத் திட்டமிடுவது போன்ற
எத்தகையபேர விதமான
வசிகளையாளர்களின் தேவைகளை 23
ஆண்டுகளாக பூர்த்தி செய்து வரும்
திருமணி ஸ்திரம் கிட்டு.

11 லட்சம் எத்தகையதகைகைத்
கொண்டுள்ள ஸ்திரம் கிட்டு ஒரு பதவியை
மக்கள் இயக்கம் இதன் ஆண்டு வந்ததும்



பயணச் செலவுக்குப் பணம் தேவைப்படுதே!

ரூ. 750 கோடி. ஆதல் பக்க பயணிக
விளங்குபவர ரூ. 1000 கோடி மதிப்புள்ள
முதிரை நிறைபவர்கள். அன்றாட பட்டுவாடா
ரூ. 2 கோடி. ஆண்டு முழுவதும் ஒவ்வொரு
நாளும் ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கை
பயணிகள் பயணலகிறார்கள்.

அதேபோல் தீங்குளும் பணம் அளவ
ஒர் அரிய வாய்ப்பு - முதிரை சித்திரை
சிட்டுகிறா!

முதிரை சிட்டிஸ் -
உங்கள் வளமக்குப்பாதை.



முதிரை சிட்டிஸ்
இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் லிமிடெட்.

தமிழக அரசுவாயல் "சுயதிரைமணி"யும் "சுயதிரை"
உ விளப் ஓவாடா ரேண்டு, சென்னை - 600 002.
தொலை: 85207110/8523932/8522451/
85295376/8520797





• கூடிக் தகர் பாலிசி மன்ற உறுப்பினர்கள்...

லக்ஷ்மி, சாந்தி, சித்ரா, உஷா, ஜீவிதா, ரோஸ், எழிவாசி, பத்மாவதி, ராமி, அமலா, கலோ சலா என இத்தனை பேர் கூடியிருந்தார்கள் இவர்களுக்கும் திறைவ விஷயங்களை என்னுடன் பரிந்து கொண்டார்கள்.

எப்போதும் மங்கலகயர் மலர் வாசகிகள். எனவே மங்கலகயர் மலரைப் பற்றி, அதில் வரும் கதைகளைப் பற்றியெல்லாம் விழிசித் தார்கள். ஓர் இல்லத்தரசியாக இருந்த பெண் யாராவும் அங்கீகரிக்கப்படாமல் இருந்தவள். தன் சொல் திறனால் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்ததைப் பற்றிய கதைகள் ஒரு பெண் திணைவுகூர்த்தார். அதேபோல பாண்டிலாகப் பல யோசனைகள் சொல்வதையும் சிலாசித் தார்கள்.

மிகு பேச்சு இருப்பி சமூகத்திற்கு வந்தது. இவற்றைய வயதாளல்களை, இன்னவ நனை முறை புரிந்து கொள்ளாமல் போவதும், வீட்டிற்கு வந்த மருமகனை மாயிவா அரவணைத்

• வசந்தக் கிழி
அரங்கம்...



துச் செல்லாமல் போய்விடுவதையும் சொல் னார்கள். அதேபோல மூன்று பெண்களின் தாயான ஒரு பெண்மணி, தன் பெண்கள் படிப்பு தவிர சமூக உறவுகளில் கலந்து கொள் ளாமல் போய் விடுவதைக் கவலையோடு சொன்னார்.

"நான் சொல்லிக் சொல்லி இப்பதான் வீட்டுக்கு வந்தவங்களை காரங்க உகாரங்க கன்னு சொல்நாங்க வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதும் பொண்ணோ, ஆணோ படிப்பு மாநிலி வீடும பழக்கவழக்கங்களும கூட அவர் களுக்குத் தெரியுமென்று சொல்வேன்" என் தார்.

"நாம் இப்போ மாநிலமும் ஓர் இடைக் காலத்தில் இருக்கிறோம். பழைய மரபு மாறாத தம் மூத்த நடைமுறைக்கும் புரக் கண்கள் இல்லை. அடுத்த தலைமுறை பெண் களை உலகம் அவர்கள் திறமைகளுக்காக அங்கீகரித்துவிடும். ஆனால் இடையில் மாட்டிக் கொண்டா. மாநிலமும் காலகட்டத் தில் உள்ள நாமுடைய பொறுப்பு, ரொம்பப் பெரிய பழையதை விட்டுவிடிக் கூடாது. அதேசமயம் புதுமையில் உள்ள சிறப்புக்களை யும் போற்ற வேண்டும். இந்தத் தலைமுறைப் பெண்களிடம்தான் எதிர்காலக் சமுதாயமே இருக்கிறது என்று சொல்வேன்" என்றார் சொம்பச சிறப்பாக ஒருவர்.

புரிந்து கொண்டு விட்டார்கள். இந்தக் கருத்தைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டார்கள். இனி சரியான பாதையை நாம் தேர்ந்தெடுப் போமே தவிர, தடப் மாதிச் சென்று விடு வேளமே? அண்டிப்பாக மாட்டோம்.

மிகுந்த மனநிறைவோடு கூப்பிக்கிரிந்து புறப்பட்டபோது தமனை அன்பாளும், விருத்துபசாரத்தாலும் திக்குமுக்காடச் செய்த ராமன் தம்பதியரும், ஜானகிசங்கர் தம்பதியரும் பிரியாவிடை கொடுத்த தார்கள்.

— மஞ்சளா ரமேஷ்

படங்கள்: ஜி. கரேஷ்

அபிராமி

அறிமுகப்படுத்தும் அற்புதமான திட்டம்

கொடைக்கானலில்

மயோபுரா பண்ணை நிலத்திட்டம்

வருடத்திற்கு 50% மதிப்பு உயரக்கூடிய பண்ணைநிலத்துடன்
அனைத்து வசதிகளையும் பெற இன்றே இணைவீர்!



- உங்கள் முதலீட்டை திரும்ப பெறுவீர். ➤ பத்திர செலவு - இலவசம்.
- 5 ஆண்டுகளுக்கு பண்ணை பராமரிப்பு - இலவசம். ➤ மயோபுரா
ரிசார்ட்சுகளில் ஐந்து வருடங்கள் 3 நாட்கள் வீதம் இலவசமாக
தங்கலாம். ➤ பொழுதுபோக்கு கிளப்பில் நுழைவு ஐந்து
வருடங்களுக்கு இலவசம். ➤ வருடாந்திர விவசாய வருமானம்.
➤ 100% வரி இல்லா வருமானம். ➤ காட்டேஜு கட்ட இட ஒதுக்கீடு.
➤ 2,400 ச.அடி முதல் கிடைக்கும். ➤ ச.அடி. விலை
ரூ. 87/- மட்டும். ➤ ஒரே தவணையில் செலுத்தினால் 10% தள்ளுபடி.
➤ ரூ. 15,800/- செலுத்தி பண்ணையை தங்கள் பெயருக்கு பதிவு
செய்துக் கொண்டு, மீதி தொகையை ரூ. 2,500/- வீதம் 30 மாதங்கள்
செலுத்தலாம். ➤ BUY BACK FACILITY AVAILABLE.

அபிராமி

மயோபுரா எஸ்டேட்ஸ்

தலைமை அலுவலகம் :

சித்ரா காம்பளக்ஸ், திருச்சி - 2. போன் : 31467

கிளைகள் : 49/21 முருகன் காம்பளக்ஸ், பிஞ்ஞகவன் தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 39 போன் : 4840258. ● Y-219, III அவிர்யூ, பேஸ்மென்ட்,

யமஹா ஹோடும், அண்ணாநகர், சென்னை - 40 போன் : 5214407.

● 55-B, சின்னையா காம்பளக்ஸ், ஐந்து ரோடு, கெனி தியேட்டர் அருகில்,

சென்னை - 4 போன் : 445037. ● 545, அருணா காம்பளக்ஸ், இரண்டாவது

மாடி, (கவின் மருத்துவமனை எதிரில்) பெருந்துறை ரோடு, கோட்டை - 11

போன் : 220781 ● 307, மூன்றாவது தளம், ராஜராஜேஸ்வரி டவர்,

பாக்கர், நஞ்சப்பா ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 18 போன் : 232381

உங்கள் பட்டுப் புடவைகள் நிறம்
மங்கி விட்டதா? கறைகள் படிந்து விட்டதா?
கவலை வேண்டாம்.

அணுகவும் : **ஸ்ரீராம் லோக் & கோ**

எண் 73, ரங்கநாதன் தெரு.

(அம்பிகா டிப்போ பண்புறம்) தி. நகர்., சென்னை - 17.

Ph : 4345697

உங்கள் நிறம் மங்கிய கறைகள் படிந்த மற்றும் பழைய உபயோகப்
படுத்திய பட்டுப் புடவைகளுக்கு பல புதிய நிறம் சேர்த்து, மெருகூட்டி
ஜூரிகை பாஸிங் செய்து புதுப் பொலிவுடன் பெற

மற்றும் : காட்டன், நைலான், பாலியெஸ்டர், புடவைகள், ஜீன்ஸ்
பேண்ட், கர்ட்டன்கள், பெட்ஷீட்களுக்கும் செய்து தரப்படும்.

டினரின்னீஸிம், டார்னிம், எம்ப்ராய்டரி செய்து தரப்படும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்

R. வாகதேவன்,

தொலைபேசி எண் : 4345697



இந்த விளம்பர கூட்டிங்கை கொண்டு வந்து 5% தள்ளுபடி உண்டு.

**முதலீட்டாளர்களின் மேல் உள்ள
எங்கள் விருப்பம்
அதிக வட்டி அளிக்க செய்கிறது**

நிற்தகவல் திற	3 மாதம்	6 மாதம்	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்	பென்ஷன்தாரர்கள் பயன் பெறும் திட்டம்
வட்டி வீதம்	15%	16%	18%	19%	20%	21% வரை



பாஸ்க்காடு பெர்மனன்ட் சேவன்ட் லிமிடெட்

தமிழ் திருவனந்தபுரம்

பதிவு அஞ்சலகம் 18, நாகன் தெரு. தி.நகர்., சென்னை - 600 017

தொலைபேசி 4342563/4342405/4342893



TRANSACTION WITH MEMBERS ONLY

Adapt

கிளைகள் : ஸ்ரீதிருவனந்தபுரம் - Ph: 6341651 • திருவனந்தபுரம் - Ph: 618080 • முல்லை - Ph: 6422315
• வேலூர் - Ph: 444461 • கரையாறு - Ph: 203835 • மதுரை - Ph: 874403 • சென்னை - Ph: 3324877



புடைவைக்கு ஏற்ற
ரவிக்மைகள் -4

வள்ளுவர் கோட்
டம் கைறோடு
கதத்திரதினப் பூங்கா
பல் மடாப் அருகி
லுள்ள ஆத்திரை கா

"தங்கம் இத்

கிரைட் ரவிக்மைகள்
பொருத்தவகையில் புடைவைகளுக்கு
ஏற்றவை என்ற வகையில் அவை
செலுத்தாமல் தனித்த கிரைட் ரவிக்
மைகளைத் தயாரித்து விற்பனைக்கு
வைக்கிறோம். இது எல்லா

மனப்பூர்வமான ஈடுபாடு வேண்டும்!

மென்மீன் உரிமைகளை
நிரூபித்த வந்தா எது
கோபாவன் இதுவகையில்
புடைவைகளுக்குக்கேற்ற
ரவிக்மைகளைத் தொடர்ந்து
சொல்லிக் கொண்டு வந்தார்.
இந்த இதழில் பங்கு
பெறும்பவன் மொத்த
முக்கிய நினைப்புகளுக்கு
மட்டும் பங்குபடுத்திக்
கூடிய ரவிக்மைகளைப்
பற்றிக் கூறுகிறார் :-

நெருங்கிய

விற்பனைக் காட்சியில்
இருப்பதில்லை என்பதால் பெருமளவு
தயார் செய்து கடைகளில் வைத்து
கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் விற்பனை
கிறது."

அப்படியென்றால் தங்கம் 'கிரைட்
ரவிக்மை'களையும் அதற்கு தயாரிக்க
காணோ?

"அது எவ்வளவு முயற்சித்தபோதும்
முடியவில்லை இருக்கிறது. பெரும்பாலும்

முத்துவேல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

(முத்துவேல் குழுப் நிறுவனங்கள்)

பொது மக்களின் வேண்டுகோளை ஏற்று பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம் மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது.

ஆண்டுக்கு

உங்கள் பிக்சட்
டெபாசிட் டுக்கு
கணக்கிடப்படும்
வட்டி விகிதம்

24%

குறைந்தபட்ச
முதலீட்டுத் தொகை
ரூ. 10,000/-

உங்கள் குழுவேட்டில் டெபாசிட் டுகளுக்கு முதிர்வு தொகை திட்டவாணப்படி அளிக்கப்படும்.

மாதங்கள்	ரூ. 10,000-க்கு முதிர்வு தொகை
12	12,600
24	15,376
36	20,004
48	25,205
60	31,756

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ. 10,000/-

- முதல் டெபாசிட் பற்றதான் குறைந்தபட்ச தொகை. அதே பெயரில் மீண்டும் டெபாசிட் செய்தால் ரூ. 10,000/- அந்தக் காலம் அனுப்பலாம்.
- பக்கள் சேலையில் 48 ஆண்டுகள்.
- 75% வரை வட்டி பெறும் வசதி.
- முதிர்வு தேதிக்கு முன்பே முழுத்தொகை தேவையானாலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- முதிர்வு தேதிக்கு 10 தினங்கள் முன்னதாக நினைவுபட்டுக் கடனும் அனுப்பப்படும்.
- தம்பிக்கலவும் துரித சேவையும் எங்கு நாம் மகிழ்வோம்.

விவரம் அளக்கித் தரக்கூடிய சேவை பற்றி அங்குள்ள எம்.பி.எம். உபயோகிப்போம்.

TAG FILE, CLIP FILE, LEVER FILE

COMPUTER FILE, FIBRE BOARD FILE, WRITING PAD.



MUTHUVEL INDUSTRIES

Mrs. M COCK BRAND OFFICE FILES
Angappa Chettiar Industrial Complex,
20-A, Round Road, Post Box No. 32,
DINDIGUL - 624 001. TAMILNADU.
Ph: Of: (0451) 26850 & 27837.
Res: 26858 & 27011 Grams: COCKFILE

உங்கள் முன்னேற்றமே எங்கள் வளர்ச்சி

"விசேஷ வங்கி சட்டம் அந்தியாயம் IIIC பிரிவு 455-ன் கீழ் விதிக்கப்பட்டுள்ள வரம்புக்குட்பட்டு டெபாசிட்களைப் பெறுகிறோம்".

தெருவாரு சிங்கமென்று ஓர் பிள்ளை சிங்க
உருவத்தில் இருந்தான். ஒரு பத்திரம் வாங்கிக்
கொண்டு அதை வாரிவிட்டான். ஒரு அம்மை
வந்தாள். விட்டு வந்தாள் உப்பு சிங்கம்
கொடி தூக்கி வந்தவளால் கொண்டு போனது
மேல் போனது. கொடி அம்மையின் மேல்
பெருமையான அம்மைக்கு இருந்தது.

— பூங்குடி



பெண்களுக்கு தெருவாரு மற்றும் பட்டுப்
புடைவைகளுக்கு ஏற்ற ரவிகைகளை
அதிகப்படியாகத் தேர்வுப்படுவதால்
இந்த வகை ரவிகைகளையே அதிகம்
தயாரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும்
இல்லாமல் புல் எங்கெங்கும் தேர்வால்
செலி வாய்க்கி விடுபதை செய்வதால்...
எங்கள் தயாரிப்பு கவனத்தை இக்கிரகத்து
தவறாமல் பார்க்கத் கொள்கிறோம். இந்
னால் திராண்ட் ரவிகைகளான வேண்
டும் எண்பவர்களுக்கு மட்டுமே எங்கள்
மாடல் புத்தகங்களை மற்றும் சாம்பிள்
ரவிகைகளைக் கொடுத்துத் தேர்த்தெடுக்
க் கொள்கிறோம். இப்படி உரிமைபோடு
அடம்பிடித்துத் தயார் செய்து தர
கொண்டும் பெண்கள் பல நாட்கள்
ஆனாலும் பொறுத்துக் கொள்கிறார்கள்.
என் இருபது முப்பது நாட்களுக்குப்
பிறகுத் தந்தோஷத்தோடு வாய்க்கி செய்
கிறார்கள்."

திராண்ட் ரவிகைகளுக்குப் பிரதி
பேசுமான புடைவைகள் வரும் இருக்
கின்றனவா?

"இந்த திராண்ட் ரவிகைகளுக்கு
இந்தப் புடைவைகள் பொருத்தம்
என்று தாய்கள் செய்வதில்லை.
அவர்கள் தரும் அமுதமிரு புடைவை
களுக்கு ஏற்ப ரவிகைகளைத் தயார்
செய்து தருகிறோம்."

வசந்தா ஜாஜுகோபாலன் விதவிதமான
செடியோட ரவிகைகளைக் காட்டுகிறாள்.
"இதையெல்லாமே ஆடடில்
பேசுவதால் தயாரிக்கப்பட்டவை."

ஆகமொத்தத்தில் சாதாரண ரவிகை
விருத்து சிப்பென்ஸரி ரவிகை, திராண்ட்
ரவிகை என் ஏகமாக ரவிகை வகை
களை இக் அம்மை அவர்... புதுப்புது
விதமாகத் தயாரிக்கும் வருகிறீர்கள்
அல்லவா? பருவாபிரகண்டகளை

ரவிகைகளைத் தயாரிக்கும் உங்களுக்
குக் வரிகளை செலக் செய்வதில்
ஏதும் பிரச்சனை உண்டா?

"அரிமமாக ஏற்படுகிறது. 'பஞ் திறம்'
என்று வைத்துக் வெள்ளையினர் பஞ்
திறப் புடைவைக்கு அதே திறத்தில் தான்
ரவிகை வேண்டும் என்பார் வந்த
பெண். பஞ்வித்தான் எத்தனை ரெட்
கை! அவற்றைச் சீயாகத் துல்லியமாகப்
பார்த்தால் பெரும்பாலும் கிடைக்காது.
தாய்களும் பஞ்விதம் என்னென்ன ரெட்
கிடைக்குமோ அவற்றையெல்லாம்
வாய்க்கி கை வாய்க்கப் பிரித்து
துகலன் செய்து தயாரித்த போதும்
கையுக்கையாள் தேடிவந்த அந்தக் குறிப்
பிட்ட 'ரெட்' சில தேரங்களில் கிடைக்
காமல் போவதுண்டு. அது ஏன்? மிக
கனியும் கூட பல தேரங்களில் கை
மிகமிகப் போன மூன்று கிடைத்த அதே
திறம் அடுத்த மூன்று கிடைப்பதில்லை.
அதனால் குறிப்பிட்ட ரெட் தேடி வந்த
வகையே கொண்டு வந்திருக்கும் புடை
வைக்கு அடுத்த டாக் தேடியோ
அல்லது கைட்டால் திறத்திலோ
ரவிகை தேர்வு செய்வது
ஆயத்தமாகிவிடுவார்கள்."

உங்கள் ரவிகைகளில் வேறென்ன
சிப்பம்சம் உண்டு?

"மூக்கால்வாசிப் பெண்களுக்கு
தேயலிடப் பதவி சீயாகப் பொருத்தாமல்
வழிவழி பெரும் பிரச்சனை. ஆனால்
ஆகியோர் செடியோட ரவிகைகளில்
தேயலிடப் பதவி சீயாகப் பொருத்தும்.
தேயலிலிருந்து விடிக் வழிவாது. இதனால்
தேயலிடப் பட்டவை வைக்க வேண்டிய
அவசியம் இல்லாமல் போய்விட்டது."

"வெற்றிகரமான பெண் தொழில்
மூலையோராக இருக்கும் உங்களுக்கு
உதவியாக இருப்பவர்கள் யார்... யார்?"

"இந்த 'ஆதித்யா கார்மெண்ட்ஸ்' உருவாவதற்கும் வளர்ப்பதற்கும் உதவி யாக என் களாவதையும், ஆதித்யா தொழில் அபிவிருத்தியில் அதிகமான உதவியாகப் பங்களித்த மானேஜர் திரு. சாசியையும் கூறலாம். வீட்டுக் கவலை என்மேல் படாமல் பங்கித்துக் கொள்பவர் என் மாரியார் திருமதி ருக்மணி அம்மாள் தான். எனது மாமனார் திரு. சுந்தர வரதன் பெரிய பதவி வகித்து ஒய்வு பெற்றவர் என்றாலும் தற்போது கணக்கு வழக்குகளை முறையையாகக் கவனித்துக் கொள்கிறார். தனியையும் கூடையில் கடனே என்றிய்யாமல் முறையையான ஈடுபாட் டோடும் திறமையை வெளிப்படுத்துவ வகையில் பணிபுரியும் விற்பனையாளர் கள், கையல் ஊழியர்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகக் கடவுளின் அருளும் உதவும் தானே உணர்கிறேன்..." என்கிறார் வரதன் ராஜகோபாலன்.

புதிது புதிதாக ரஸிக்கங்களை மாடல் செய்யும் திரு. சாசியிடம், "ஒரு தானில் நீங்கள் எத்தனை ரஸிக்கங்களை டிசைன் செய்கிறீர்கள்?"

"ஒரு தானைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று ரஸிக்கங்களை டிசைன் செய் வேன். டிசைன் செய்து பேட்டர்கள் ரெடி பண்ணி இப்படித்தான் வேண்டும் என்ற குறிப்போடு டெய்ஸிட்டம் தெரிவித்து விடுவேன். இரண்டு மணி நேரத்தில் டிசைன் - ப்ளவுஸாக மாறி என் டேபிளில் இருக்கும். பின்னர் அதற்கு ஒரு பெயரிட்டு - மளமளவென எல்லா ஊர்களிலும் போரிக் கலர்களைக் கொண்டு தயாரிக்கச் செய்வீரேடுவேன்."

"என்னதான் எங்கள் வெற்றிக்கு 'உம் வொர்க்' காரணமோ சொன்னாலும் இதைச் சரியான பாதையில் அழைத்துப்

போக ஒரு சிறந்த பேட்டர் தேவை. அந்த வகையில் எங்களுடைய பணம் திரு. எஸ். ராஜகோபாலன் அவர் களுடைய தலைமையே காரணம். தானே சில சமயம் விவத்ததுண்டு. ஒரு ஷிப்பிங் தொழிலில் உள்ள ஒருவர் எப்படி அவ குக்குச் சிறிதும் சம்பந்தமில்லாத 'ரெடி மேட் கார்மெண்ட்ஸ்' தொழிலில் இவ்வளவு ஆர்வத்தோடு ஈடுபடுகிறார் என்று!" எனப் பெருமிதத்துடன் குறிப்பிடுகிறார் திரு. சாசி.

ரெடிமேட் பளவுஸ் தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட விரும்பும் பெண் மணிக்கு ஒரு ராஜகோபாலன் கூறும் யோசனைகள் : -

"நிறுமாக இது மிகப் பெரிய தொழில். இதற்கு ஒரு பகுதி பணமும் அமத்தலிட ஸ்தலம் மடங்கு அக்கறை மித்த உழைப்பும் தேவை. நாங்கள் மொத்தம் பத்து கைலாளிகளும் பளவுஸ் தயாரிக்கிறோம். ஒவ்வொன்றிலும் 'ப' வடிவம், 'U' வடிவம், வட்டக்கருத்து என்று எதக்கிறோம். ஏறக்குறைய அடிப்படை நிறம் 400 என்றால் அதை ஒத்த நிறங்கள் ஆயிரம் இருக்கும். ஒவ்வொன்றையும் தயாரிப்பதும் 100 நிற் ரஸிக்கங்கள் நின்று போவதும் பல நிறங்கள் மீள்வால் வேகத்தில் விற்பனை யாவதும் கஷ்டம்.

தொழில் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் சீரமை பார்க்கக் கூடாது. மனப்பூர்வமான ஈடுபாடு வேண்டும். அதாவது 365 நாட்கள் x 24 மணி நேரம் x எழுபது வருடம் - உழைக்க யார் தயாராக இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் வெற்றி உறுதி."

தொகுப்பு : மலர்விழி

வற்றல் சீசன் வந்துவிட்டது. வடகம் பேடுமுன் அந்த மாடிக் கூழிலை அல்லது ஐய்லரிசிக் கூழிலை கிளறும்போது இரண்டு கீழ்க் பெய் சேருங்கள். அப்பறம் பாருங்கள் உங்கள் வற்றலின் ருசியை. ஊரே மனக்கும்.

- லதா





கல்கி

ஏப்ரல் 14

தமிழ்ப்

புத்தாண்டுச்

சிறப்பிதழில்....

“பின்னங்களைக் கொஞ்சம்
கவனியுங்கள்...”

— விஜயேந்திர சாஸுவதி
சுவாமிகள் பேட்டி

மேலாண்மை

பொன்னுச்சாமி

எழுதும்

நூகாயச் சிறகுகள்

உணர்ச்சிமயமான புதிய தொடர் ஆரம்பம்!

பிரபஞ்சன்
குறுநாவல்

அதிக பக்கங்கள்!

எங்களது தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

ஸ்ரீமதி சிட்பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

வாடிக்கையாளர்களே உங்கள் ஆதரவால் எங்கள் திறுவனம் 10வது ஆண்டின் நிறைவு நாளை நோக்கி தடையோடுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாடிக்கையாளர்களின் துன்பநிலை பெற்று அவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகின்றது. உங்களின் ஒத்துழைப்பால் எங்கள் திறுவனத்துடன் வர எங்களுடைய சீட்டு திட்டங்கள்.

சீட்டு திட்டங்கள்

கூடு	சீட்டுக் காலம்	மாதாந்த ரத்து (ரூ)	மொத்த தொகை (ரூ)	அதிகபடி தள்ளுபடி
SX	60	5000	3,00,000	30%
SL	50	2,000	1,00,000	30%
SJ	50	1,000	50,000	30%
SR	50	800	30,000	30%
SA	40	500	20,000	30%
SB	40	250	10,000	30%
SC	40	125	5,000	30%
SP	25	2,000	50,000	20%
SK	25	1,000	25,000	20%
SI	30	500	15,000	20%
SF	25	400	10,000	20%
SS	25	200	5,000	20%

எங்கள்

திட்டத்தில் சேரும்

நாங்கு பரிசும், கூடுதல்

2 நாட்களை சேர்த்தால்

ஒரு கவர்ச்சியான

பரிசும் உண்டு.

1996-இந்த புத்தாண்டில் உங்கள் கையுள்ள திறைக்க அடையல் வார்த்தைகளைக் கவனத்தோடு எங்கள் சீட்டு திட்டங்கள் உங்களை அழைக்கிறது.

தேவை

செலுத்துவர் - ஆள்/பெண்

ஒவ்வொரு அங்கு தாங்கள் முயற்சியை உடனடியாக அனுப்பவும்.

ஸ்ரீமதி சிட்பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம்

34-B பூரவம்மாக்கல் தெருவில்

சென்னை 600 034

தொன்: 8250770

பரிசுக்காக உங்கள் ஒத்து சே

செல்லும் தேதி 10.4.96

தான் உங்கள் சீட்டு திட்டத்தில் சேர விருப்பமிருந்தால்

விண்ணப்பத்துடன் விவரம் அறிவு பெண்டுமிருந்தால் தான்

தேர்வு செய்த சீட்டு SI ☐ SJ ☐ SR ☐ SA ☐ SB ☐

SB ☐ SC ☐ SP ☐ SK ☐ SI ☐ SF ☐

பெண்: _____

ஒவ்வொரு: _____

_____ Pin _____

ஒவ்வொரு 25 உயர்வாகத்திற்கு ஒரு கவர்ச்சியான பரிசு

உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் அங்கீகரிக்கொள்ளப்பட எங்கும் ரன் என்பதே பேச்சு. வீரர்கெட்டுகள் என்பதே மூச்சு எனும்படி ரசிகர்களின் மனதில் தீங்கா இடம் பெற்று ஒய்த்து விட்டது. சிறியோர், பெரியோர், ஆண்கள், பெண்கள் என்ற பேதமின்றியும் ஐாதிமத பாகுபாடு இன்றியும் அனைவரும் கலந்து உரையாடி உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்ட இன்பமான நேரம் அது தேர்வு சமயத்தில் வந்ததென்று ஆதங்கம் ஒருபுறம் இருந்தாலும் இது பற்றி பெண்மணிகள் என்ன சொல்கிறார்கள்-

சமஸ்கிருத ஆசிரியையாக இருக்கும் திருமதி. பவானி கணேசன்:

"தேர்வு சமயத்தில் இந்த உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் கலத்தது சரியல்ல. இருந்தாலும் இன்னொரு மானவ, மானவியர் நல்ல மெச்சுநீட்டி, உன்னவர்கள். அதனால் எதிர்காலத்தை நினைத்து படிப்பை கோட்டை விட மாட்டார்கள் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். மேலும் தாங்கு வகுப்புகளுக்கு ஒருமுறை உலகக் கோப்பை வருவதால் இந்திராவின் கல்வி முறைப்படி தேர்வு சமயமாகவும் மற்ற தாடுகளுக்கு அப்படி இல்லாமல் இருப்பதும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். நமக்கு அதனால் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மேலும் தொலைக்காட்சி மோகம், சினிமா மோகம் மாணவர்களிடையே குறைந்துள்ளது என்றே சொல்லலாம். படித்து முடித்துவிட்டு 'ரிவாக்ஸ்' செய்து கொள்ள கொஞ்ச நேரம் கிரிக்கெட் பார்க்கிறார்கள் எனறே சொல்வேன். கால இறுதி ஆட்டத்தில் இந்தியா ஜெயித்தது சத்தொலும் என்பதுடன் எதிர்பார்த்ததும்தான். அளையிறுதி ஆட்டத்தில் அவருதின் திட்டமிட்டு நோற்றதாகத்தான் தான் சொல்வேன். லாகர் சென்று விளையாட இட்டமில்லாததால்தான் தோல்வியடைந்தனர் என்பது தெளிவாகத்

கிரிக்கெட் 'ஜீரம்' தேவதாஸ்?

தெரிநிறது. என பன்னி +1

மாணவன் ஒருவன் இந்தியா தோல்வி அடைந்த பின் நேற்று வரை சாப்பிடவே இல்லை. அழுது கொண்டேயிருத்தான். பொழுதுபோகிக் என்று நினைத்துக் கொண்டு வெற்றி தோல்வியை பக்குவமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதெல்லாம் போக போகத்தான் வரும்."

மத்திய அரசுப் பணியிலிருந்து வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட் வாய்ப்புள்ள திருமதி கோமணா ராஜன்:-

"உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் என்பது மிகச் சிறந்த விளையாட்டு. தாடுகளுக்குள் பரஸ்பரம் ஒற்றுமை வளர்நிறது. கலாச்சாரம் பள்ளபாடு தெரிநிறது. ஒருதான் கிரிக்கெட் வந்த பிறகு பெண்களுக்கும் இதில் ஈடுபாடு வந்திருக்கிறதோ என்று தோன்றுகிறது. வீட்டில் கவலைகள், பிரச்சனைகள் கொஞ்சம் மறந்துதான் போகின்றது. மேட்க் நடக்கும் திண்களில் கலந்துப்பாக எழுத்து சமைத்து டிபனுக்கும் ஏற்பாடு செய்து (நமக்கும் பரிக்குமே அதனால்தான்) வேலைகள் முடித்து உட்கார்த்து பார்க்கும்போது புத்துணர்ச்சியாகத்தான்

இருக்கிறது. கிருத்தானிகள் வந்தால் சரிவாகக் கவனிக்க முடியவில்லை என்பதும் கடிதங்கள் எழுத முடியவில்லை என்பதும் சில குறிப்பிட்ட வேலைகள் தன்விடப் போவதும் உண்மை. குழந்தைகள் வெப்பியில் விளையாடி, உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்ளாமல் தோத்துக்கு எழுத்து, குளித்து, படித்து விட்டு கிரிக்கெட் பார்ப்பதும் நல்லதாகத்தான் இருக்கின்றது. ஆனால் இந்த நடவடிக்கை பாரி படிப்பதும் பாரி விளையாட்டிலுமாக மனம் அளவளக்கழிக்கப் பட்டதை பார்த்தபோது பாவமாகத்தான் இருந்தது. என் தோழி ஒரு பந்தைக்கூட மில் பண்ணாமல் பார்த்ததில் கண்ணலி, ஜூரம் வந்து விட்டது. வீட்டில் மகி. மூலம் கிரிக்கெட் பார்ப்பதும்போது என் எதிர் வீட்டில் உள்ள வயதான பாட்டி பேரன் பேத்திகளுக்குச் சரிவாக ஜாலியாக குறிப்பதை ஜாஸஸ் வழியாக பார்த்து ரசிப்பேன். நம் நாடு தோற்றாலும் பிற நாடுகள் ஆடும் விதத்தையும் அந்நிய வெற்றியையும் நாம் ஏற்றுக் கொள்வதே உண்மையான குணம்.

தனியார் திறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமரை உண் செல்வி கல்பாண ரமணி:

"என் தந்தை பின்னியில் ஆலோசக இருக்கிறார். அவருடன் சேர்ந்து கிரிக்கெட் பார்ப்பது மிகமிக நன்றாக இருக்கும். இந்தியா வெளிப்பதாக இருந்தால்தான்! இந்தியா மீது அத்தனை வெறி அவருக்கு தோற்பது போல் இருந்தால் வீட்டில் யாருமே இருக்க முடியாது. மூட, அடி, ஆதி

எங்களைபெய்லாம் கத்த ஆரம்பித்து விடுவார். (எதற்குமே திட்டாத என் தந்தையர் என்று ஆச்சரியமாக இருக்கும்) என் அண்ணன் ரமேஷ் சாது. பாவம் அவள்தான் திறை திட்டு வாங்குவான். ஒரு பண்டிகை திவம், என் அம்மா பக்க பாட்டி வீட்டில் சாப்பாடு. மாட்ச் நடந்து கொண்டிருந்தது. இந்தியாவின் வீகெட் வீழ ஆரம்பித்ததும் "தான் போய்டிருவரேனென்று" கெம்பி விட்டார் என் அப்பா. மாயியார் மாமனார் எத்தனை கெஞ்சியும் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்குப் போய்விட்டதை இன்றும் அவர்கள் மறக்கவில்லை.

உலகக் கோப்பை கால் திறுதி ஆட்டம் நடந்த சமயம் என் சித்தி சித்தப்பா இரவு 7 மணிக்கு வந்தனர். இந்தியா அமெரிக்கா ஆடி வெற்றி பெற்று சந்தோஷத்தில் கத்தல்தான். பிறகு அமெரிஹிதி ஆட்டம் சமயம் என் அப்பாவுக்காக அதே டிரஸ் போட்டுக் கொண்டு அதே 7 மணிக்கு என் சித்தப்பா வந்தார். பாடுதில் என் அம்மாவும் சித்தியும் மிகத்தில் விருத்தினர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தனர். அவர்கள் திரும்பிவரும் சமயம் இந்தியா தோல்வியை எதிர் கொண்டது. 'நீங்கள் வெளியே சென்றதால்தான் தோற்றனா' என்று விளையாட்டாக இல்லை சரியானகவே திட்ட ஆரம்பித்துவிட்டார். பாதி ஆட்டத்தில் எழுத்து எங்கள் நெரு ஆஞ்சேயர் கோவிலுக்குச் சென்று வேண்டிக் கொண்டு ஜெயித்தால் சாம், மரம் காணிக்கையாகப் போடுவார். திருப்பதிக்கு வேண்டிக் கொள்வார். அமெரிஹிதி



வேண்டாம். இனி சாதம் மிஞ்சியதே எனக் கவலையே இல்லை.

- சீதா



மோர் மினகாய் போடும் போது, பேயின் ஸாஸ்கிட, ஸேசாகக் கத்தியில் தொட்டு, மினகாயைச் சிறிது கீறி, பிறகு வெந்தயம், உயருப்பு, ஒரு துண்டு போட்டு வரளி மஞ்சளை அரைத்து, மோரில் உப்புப் போட்டுக் குழப்பி, மினகாயை ஊற வைத்துப் போட்டால், கடித்தவுடன் சரீர் என்று தாரம் இல்லாமல் இருக்கும். (ஒவ்வொரு மினகாய்க்கும் சிறிது உப்புத் தொட்டுக் கீற வேண்டும்)

- ஆர். பார்வதி

ஆட்டத்தில் இந்தியா நோற்றதால் இரண்டுதான் போயே இல்லலை எங்கள் ஆய்ஸ் டாஸேஜர் ரொம்ப தூலி டைட். அவரது சூழில் சிவன டிவிக்கண்டு வேளைக்கு இடைவேளம் வந்து உய்த்திலும் எங்கலையும் பார்க்க அனுமதிப்பார். சென்ஸீடிவ் லைட்பாது. வார் ஜெயித்தாலும் ஏற்றுக் கொள்வார். இந்தியா நோற்றாலும் காரணம் சொல்வார். அவர் இல்லாத சமயம் டிரான்சிஸ்ட்ரில் ஹகோர் கேட்போம். என்னதான் சொல்லுவான் உலக கோபுரம் கிரிக்கெட் ஒரு போதை தரும் விஷையாட்டுதான். திரும்ப எப்போது வரும்ோ என்று ஏக்கம் நெஞ்சில் வந்தது என்டபே திலம்"

'ராக நரங்கினி' எக்தே சைபரீன் காரியதரிசி திரும்பி. பரிமாண ஸ்ரீவிவாசன் "சமீபத்தில் நடந்த கிரிக்கெட் பந்தவங்கலில், இறுதி ஆண்டு பரிட்சை அருகில் வருவதால், பார்வையாளர் பகுதியில் மாணவ சமுதாயம் குறைந்திருக்கிறது ஒரு குறைதான்.

நம் மனதில் பசுமையாக ஒளி வீசும் மெட்ச், பெங்கலூரில் நடந்த இந்தியா-பாகிஸ்தான் மெட்ச்தான். அதில் இந்தியா 387 ரன்கள் எடுத்து பெரும் வெற்றி கண்டு நம் மனதைக் குதிர வைத்தார்கள். அதில் ஜுடேஜாவின் ஆட்டமும், சித்தூரின் ஆட்டமும் மிகப் பிரமாதம். 26 பந்து வீச்சுகளில், 2 வீச்சுமே, 4 நாளும் என்ற வீதத்தில் 45 ரன்கள் குவித்து இந்தியாவிற்குப் பெரிய வெற்றியைக் குடுத்து விட்டார் ஜுடேஜா. பாகிஸ்தான் ஆடியபோது பிரசாத்தும், ரும்னேயும் 33, லிக்கெட்டுகளும் விழந்தி, பாகிஸ்தானை 260 ரன்களுக்கு மேல் எடுக்க விடாமல் தடுத்து இந்தியாவிற்கு வெறுக்கொடி தாட்டினார்கள். பெங்கலூரில் பாகிஸ்தானுடன்

விஷையாடி வெற்றிக் கொடி தாட்டிய இந்தியா, கலகத்தாலில் ஸ்ரீலங்கலாடில் சேம்மை அடிபாங்கி தோல்வியுற்றது வேதனைதான். அங்கு பார்வையாளர்களின் அதாகரிக், அராஜகச் செயல், நம்மை நனை குளியல் செய்ததோடு, இந்திய கிரிக்கெட் வரலாறில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு அவய் கொளையும் பெற்றுத் தந்தது. இந்திய அணியின் தோல்வியை, சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்திருத்ததாற்போல், பாகிஸ்தான், லாஹூரில் எல்லோருக்கும் இனிப்பு வழங்கி, வான் கோட்களைவிடக் கொண்டாடியது இன்னும் கெவல்மாண செயல். கிரிக்கெட் போன்ற விஷையாட்டுகளை ஒரு தாட்டித்குப் பெருமை சோப்பதாகவும், மக்களின் மனதில் உதவாகததை உண்டு பண்ணுவதாகவும் இருப்பது போக, தற்போது தாட்டின் பசுமைய உணர்வை விஷையாட்டிலும் காட்டுவது மிகவும் வுருத்தத்தக்க செயல். இந்தியா, பாகிஸ்தான் நடந்து கொண்ட முறையே மற்ற மேனைய தாடுகள். அதாவது திழ்வினாண்ட், வெஸ்ட்இன்டீயஸ், ஆஸ்திரேலியா போன்ற தாடுகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில், அவர்களுடைய எடுபாடும், தாகரிகமான அணுகுமுறையும், உலகத்திற்கே ஒரு எடுத்துக்காட்டாக இருப்பதோடு மிகவும் கொஞ்சமப்படவும் வைக்கிறது. நமது இந்திய கிரிக்கெட் கேப்டன் அசாகுதின் ஏற்கெனவே பெனலா அல்ல தல்ல கேப்டன் மேனும் அல்ல என்று திசுவித்து விட்டார். அவர் நமது மனைவியை விவாகரத்து செய்துவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணை மணக்கும் துடிப்பில் கிரிக்கெட்டையே மறந்து விட்டார் போலும். இத்தனை ஒரு கேப்டன் நம் இந்தியாவுக்குத் தேவைதானா?"

மேட்டி : பாணுமதி ராமசுந்திரன்

கர்நாடக இசை
மீல் பெரும்புகழ்
பெறும் பாக்கியம்
பெற்ற திருமதி. சுதா
ரகுநாதன் வேறொரு
பாக்கியமும் பெற்றிருக்
கிறார் என்பதை அவ
ருடைய பேட்டி கூறு
கிறது....

சீரியாக நாற்பது ஆண்டு
களுக்கு முன் - எங்கள் குடும்பம்
பெங்களூரில் குமாரபார்க் என்கிற
இடத்தில் இருந்தது.

என் தகப்பனார் திரு. வெங்கட்ராம
னும், தாயார் திருமதி சூடாமணி வெங்
கட்ராமனும் புட்டபர்த்தி ஸ்ரீ சத்யசாயிபாபா
வின் நாமத்தை எப்போதும் சொல்லும்
தீவிர பக்தர்கள்.

அப்போது எல்லாம் அதாவது 1957 -
'82 வரையில் புட்டபர்த்தியையவிட்டு பாபா
பெங்களூருக்கு வந்தால் - அவர் தங்கு

பாக்கியம் செய்து

வதற்காகவே எங்கள் வீட்டின் மாடி முழு
வதும் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. அதற்கப்புறம்
நாளுக்கு நான் அவரது பக்தர்கள் லட்சக்
கணக்கில் பெருகிவிட்ட. 'வொமிட் ஃபீல்ட்'
உருவாகியது.

பல்வேறு இடங்களில்,
பல்வேறு சூழ்நிலைகளில்
கவாயியின் மகிமைகளை, பல்
வேறு ரூபங்களில் காணும்
பெரும் பாக்கியம் எங்களுக்குப்
பல முறை கிட்டியது.
இன்றைக்குக் கர்நாடக இசை
உலகில் எனது பெயர் உச்ச
ரிக்கப்படுவதற்குக் காரண
கர்த்தாவே அவர்தான். ஆம்...
எனக்கு இந்தப் பெயர் வைத்



சுதா

தவர் பாவாதான். 'கீதசுதா என்று இவளுக்குப் பெயர் வைக்கிறேன். நான் கீதா என்று அழைப்பேன். மற்றவர்களுக்கு இவள் சுதா' என்றார்.

எனது முதல் பிறந்த நாளின்போது -
நீலக்கல்லும், நல்லுத்துக்களும் பதித்த
ஒரு தங்க தெக்கலரை என் கழுத்துக்குப்
போட்டார். அந்த இப்பவும் வெளியில்



எடுத்து, தொட்டுத் தொட்டுப் பார்த்து விட்டு, பின் உள்ளேயே வைத்துக் கொள் வேன். ஏலெனில் இதுபோல் அவர் எனக் குக் கொடுத்த ஒரு தங்க நாணயமும். இன் னொரு வெள்ளிப் பதக்கமும் எப்படியோ என்னை விட்டுப் போய்விட்டன. ஒரு வேளை அவர் திருப்திப்பட்டு அனை களைத் தானே திருப்பி எடுத்துக் கொண் டாரோ என்று கூட நான் நினைப்பதுண்டு.

ஒரு பூ மாதிரி என்னைத் தன் மடியில் உட்கார வைத்து எனக்குக் காது குத்தியது கூட அவரே. வெறும் கையில் எனது இரு காதுகளையும் தொட்டு, ஏற்கெனவே அதில் துவாரம் இருந்த மாதிரி வலி சிறிதும் இன்றி, அழகான ஸ்டார் வடிவான கம்பி தோடுகளை மாட்டிவிட்டார். அவர் என்ன நினைக்கிறாரோ அது அவர் கையில் தானாக வரும் என்பதைப் பலர், இப்படிக் கண்காடாகப் பலமுறை கண்டதுண்டு.

கேள்வி - 'குழந்தைக்கு என்ன புதுசா பஜன் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கே' என்றுதான்... அப்படி அவர் தன்னைக் கேட் பாரே என்று எனது முணு வயக லேயே முழு வெங்கடேச கப்ர பாதத்தையும் எனக்குச் சொல் லிக் கொடுத்துட்டார் அம்மா.

ஒவ்வொரு சமயமும் அவர் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்துவிட்டு புட்டபர்த் திக்குத் திரும்பிக் செல்லும்போது - அவருக்குத் தேவையான உணவுகளைச் சமைத்து, ஒரு டபன் கேரியரில் அதை எடுத்துக் கொண்டு, அவருடன் சிறிது தூரம் சென்று வழியனுப்புவதை வழக்க மாகக் கொண்டிருந்தனர் என் பெற்றோர்.

ஒரு சமயம் புவனநகர எண்கிற இடத் தில் கார்களை நிறுத்திவிட்டு, மையப் புறத்தில் கார்க்கள்களின் வெளிக்கத் தில் பஜனைப் பாடல்கள் பாட ஆரம்பித் ததும், எதிர்பாராமல் அனேக பக்தர்கள் அங்கே கூடிவிட்டனாரும், அனைவருக்கும் சாப்பாடு பரிமாறும்படி பாபா கூற - டபன் கேரியரில் உள்ள சாப்பாடு அதிகப்பட்சம் தூங்கு போக்குக்கு மாத்திரம்தானே இருக் கும்? இங்கே எண்பது பேருக்கும் மேல் இருப்பார்கள் போல என உள்ளுக்குள் நினைத்தபடி அப்பாவோ தயங்கித் தயங்கி நின்றிருக்கிறார். பாபாவோ புன்னகைத்த படி - சாப்பாடு போடு என்று மீண்டும் கூற - டபன் கேரியரில் இருந்த சாம்பார் சாதம், எலுமிச்சை சாதம், காய்கறி என்று எல்லாம் எடுத்துப் போடப் போட - அட்சய

பாத்திரம் மாதிரி அனை வருக்கும் சாப் பிடப் போதுமான தாக வந்து கொண் டிருந்திருக்கிறது. கூடவே வீட்டிலிருந்து எடுத்துப் போகாத அவிட்டமான பாய சமும் நிதை ய வே



பிறகு ஒரு கண் ணாடியை எனக்குக் காட்டி, 'பார், அம்மா மாதி ரியே தோடு போட்டிருக்கே நீ...' என்று ரொம்ப 'கேஷ-லஸ்' ஆகச் சொல்லி, அட்சராப்பி யாசம் கூட எனக்கு அவர் தான் செய்வித்திருக்கிறார். எப்போ அவர் வந்தாலும் அவர் தவறாமல் கேட்கிற



வந்திருக்கிறது என்றால் என்ன சொல்வது...!

அப்பறம் ரொம்ப வருஷம் வறித்து - இங்கே சத்யம் தியேட்டருக்குப் பின்பறம் அமைத்துள்ள செல்கடலிவாஜா குடும்பத்திற்கு பாபா வருஷை தந்தபோது எம். எல்.வி. அவர்களுடன் நானும், அவரைத் தரிசிக்கச் சென்றேன். "என்னை ஓர்பகம் இருக்கா'ன்னு நான் ரொம்பத் தயக்கித் தயங்கிக் கேட்டேன். அவர் சிரித்துக் கொண்டே - 'எனக்கு ஓர்பகம் இல்லாமல் என்ன... உனக்கு இருக்கிறதா'ன்னு பார்...' என்றார்.

பின்பு ஒருசமயம் இங்கே அவரது சுந்தரத்திற்கு அவர் வருஷை தந்தபோது - எம்.எல்.வி. கச்சேரி அதில் ஏற்பாடாகி இருந்தது. வழக்கமாகக் கூடப் படும் நான் அன்றைக்கு அங்கே போக முடியாதபடி - என் மகன் கௌசிக் என் வயிற்றில்... அப்போது நான் திறை மாதம். நான் அங்கே போக முடியாவிட்டாலும் அம்மாவிடம் 'நான் எல்லாம் பார்த்துப்பேன்... எதுக்கும் கவலை வேண்டாம்'னு சொல்லி அனுப்பி ணர்.


நவம்பர் '84 இல் பாபாவின் பிறத்ததான் விழாக்களின்போது - லொமிட் - டீஸ்டிங் அதிகாலை நானு மணி பன்னில் நானும் கலந்து கொண்டேன். முதல் வரிசையில் நான் இருந்தாலும் - அத்தனைப் பெரிய கூட்டத்தில் நம்மை எங்கே அவர் ஓர்பகத்தில் வைத்திருக்கப் போகிறார் என்கிற சத்தேகம் எனக்குள். ஆனால் அவரோ எனக்கு ரொம்பப் பக்கத்தில் வந்து, கொஞ்ச நேரம் தின்று பார்த்துவிட்டுப் போனார். அதேநேரம் அங்கே மாளையில் எனது கச்சேரி. கலை

ஞக்களுக்கெல்லாம் அதற்கு முன்னதாகவே மரியாதை செய்யப்பட்டபோது - என்னை அவர் தெரிந்துகொள்ள வேணும் என்பதற்காக. 'நான் வெங்கட்ராமன் கொண்டனா' என்றேன். அப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே அவர், 'எப்போ ஊருக்குக் கிளம்பறே'ன்னார். 'மறுநாள் காலையில்' என்றேன் நான். 'இன்னிக்கு தேதி 19. இங்கே 23 ஆம் தேதிவரை இருந்து விட்டுப் போயேன்' என்று பரிஷ்டை கேட்டார். 'சென்னையில் இருந்து நான் கிளம்புகிற போதே அங்கே என் மாமனார் கேள்ஞால் மிகவும் மதிக்கப்பட்டுத் தனது இறுதி நாட்களை எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்' என்கிற என் சோகத்தையச் சொன்னேன். 'உட'டென் விபுதி வரவழைத்துத் தந்தார். ஜூன் 11 மணி வரையில் என் கச்சேரி நடைபெற்றது. கடைசிவரை இருந்து முழு வதும் கேட்டார்...

"இப்படி பாபாவின் கருணையை மீண்டும் மீண்டும் காணும் பாக்கியம் என் குடும்பத்துக்குக் கிடைத்தது - எப்போப்பட்ட புண்ணியம். முன்பு மாதிரி - அந்த ஏழெட்டு வருடங்கள் அவரோடு ரொம்ப தெருங்கி இருந்த மாதிரி இப்போது இல்லாது அது குறைத்து போனாலும் - பாபா நமக்குள்ளே நான் இருக்கிறார். நமக்குள்ளு பூஜா ரூயில் இருக்கிறார்... என ஆறுதல்பட்டுக் கொள்கிறோம். அவர் எங்கள் இல்லத்தில் வசிக்கமாக உபயோகித்த வட்டவடிவமான தலைவண்ண இதுதான்..." என்று பத்திப் பிரசுரகத்தோடு கதா அடை எடுத்துக் காட்டுகிறார்.

பேட்டி: சர்ச்சில் பாண்டியன்

பிறர் உன்
வினக்கை உபயோகித்துக் கொள்
ளட்டும். ஆனால் உன் வினக்கு
சிறிதேயாவிலும் அழிவான
நெய்வைக் கொடுத்துவிட
ய்ட்டும் எங்குதிக்காதே.
தகவல்: ஆர். கஜிதா



•



MAXIMUM
EYE-TEST
LOTION
BY J. L. L.

பெய்யிலினிதது பாதுகாக்கும். மனித உணவாதிக் கொடுத தேடுதம்.

திருமகள்

சீட்டு திருவிழா
தமிழ் புத்தாண்டு வரை
(15-4-96)

புதிய
குரூப்புகள்

ரூ 5

லட்சம்
வரை

சிறப்பு
ஆம்சங்கள்

- ✦ சந்தாதாரர்கள் பரிசு
- ✦ அறிமுகப்படுத்துபவர்கள் பரிசு
- ✦ ரூ 2 லட்சம் வரை நபர் ஜாமின்



THIRUMAGAL

TRADITIONAL CHIT FUNDS (P) LTD

HEAD OFFICE :

D-1, Hongkong Complex Ramanathan Street, T. Nagar, Madras - 600 017.
☎ : 434 74 08, 434 34 87

CENTRAL OFFICE :

89/12, Perambur Barracks Road, Purasawalkam, Doveton, Madras - 600 007.
☎ : 832 84 86, 841 61 61, 841 82 82.

BRANCHES :

PARRYS : 160, Thambu Chetty Street, Madras - 600 001. ☎ : 834 23 36.

MYLAPORE : 165, Royapettah High Road, Madras - 600 004. ☎ : 1 498 75 40.

CHROMEPET : New No 52 (Old No 226) G. S. T. Road, Madras - 600 044. ☎ : 40 11 26

சர்க்கரை நோய் என்மால் என்ன?

சர்க்கரும் நோய்க்கு இனிப்பு நோய் என்று நம் முதியோர்கள் பெயர் வைத்திருக்கின்றார்கள்! மனித உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு இனிப்பு, சாப்படி, புளிப்பு, துவர்ப்பு களை கொண்ட நிரவகங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவைகள் நாம் சாப்பிடும் உணவை ஜீரணமாகி இரத்தமாக மாற்ற உதவி புரிகிறது. வயிற்றில் குடலுக்குள் கலவீரலுக்கும் இடைமையில் களையங்கள் அளவறிதிருக்கின்றன. இந்த களையங்களில் சர்க்கரும் எண்ணெயும் உணவை ஜீரணிக்க உதவி புரிகிறது களையங்களில் இன்களின் சுரக்கின்றது. இது உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்குச் சுரக்கப்படாவிட்டால் இனிப்பு நோய் உண்டாகிறது.

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்:

- ஆரோக்கியமான உடலில் நிமிரென்று அலலது மெல்ல மெல்ல கீழ் காணும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டால் மருத்துவமனை சந்தித்து சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டு சர்க்கரை நோய் இருக்கின்றதா என்று அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- உடல் எடை குறையும்.
- தணிபாத தண்ணீர் தாகம் உண்டாகும்.
- அடிக்கடி அதிக அளவில் சிறுநீர் பிரியும்.
- சோர்வு, அசதி, பலவீனம் காணப்படும்.
- கணவின் மீது பிரியமிருக்காது.

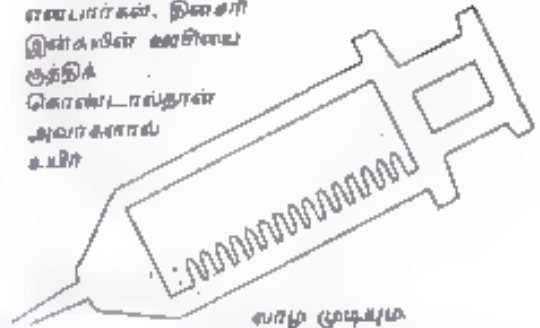
- அடிக்கடி நக்கலிருமிகளால் இன்ஸ்பெக்டன், புண், அரிப்புண்டாகும்.

- கண்பார்வை குறையும்.
- அளவு கடந்த பசி உண்டாகும்.
- அடிக்கடி நோயின் மீது கொப்பளங்கள் அரிப்பு ஏற்படும்.

நான்கு வகையான சர்க்கரை நோய்கள் :

சிறிய குழந்தைகள் முதல் 11 வயதுக்குள்ளான இளைஞர்கள் வரை தாக்கும் சர்க்கரை நோய்க்கு இன்களின்

டிப்பெண்டன்ட் டயாபட்டீஸ் எம்ஸட்டிஸ் எனபார்கள். இன்கள் இன்களின் கலசினை குத்திக் கொண்டாப்தான் அவர்களால் உபரி



வாழ முடியும்

இவர்களில் உடல் எடை குறைவாகவும், பலவீனமாகவும் காணப்படுவார்கள்.

- குண்டாக இருப்பவர்கள், உடல் எடை அதிகரித்திருப்பவர்கள், இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வரும்.

- ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வவர்களுக்கும் பாரம்பரமாகவும் இந்த சர்க்கரை நோய் தொடரும்.



சர்க்கரை நோய் வாருதே வரும்?

இதை உடற்பவற்றி, உணவுக்கட்டுப்பாடு, மூலிகை மருத்துகளால் எளிதில் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- முன்புதட்டம், கவனங்கள், ஒவ்விலவாத பணி, குழுவகற்ற உணவு முறை, கடுமையான ஸ்டிராய்ட்ஸ் மருத்துகள், சிறுநீரை வெளியெற்றும் தண்ணை கொண்ட மருந்துகள் அதிகமாகச் சாப்பிட உணவுகளுக்கும் சர்க்கரை நோய் வரும். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து அடிக்கடி பூரிணி இன்ஸ்பெக்டன் என்னும் நக்கலிருமிகளின் தாக்குதலினால் உண்டாகும் புணாளால் களையங்கள் பாதிக்கப்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாகும்.

டாக்டர், அக்பர் கவுஸர்

இந்தையும் உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் மூலிகை மருத்துவனாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

• கார்ப்புரேசனுக்கு பிரசவ காலத்தில் சர்க்கரை நோய் உண்டாகும். அதற்கு தற்காலிக சிகிச்சை அளிப்பதினால் அது குணம் பெற்றுவிடும். ஆயினும் ஒவ்வொரு பிரசவத்திற்கும் அந்தச் சர்க்கரை நோய் தோன்றும்.

• தாய்க்கும் தந்தைக்கும் சர்க்கரை நோய் இருக்கும் நிலையில் சூழத்தை பிறந்தால் பிறக் கின்ற சூழ்நிலைக்கும் ஆயுள் முழுவதும் சர்க்கரை நோய் தொடர் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

இரத்தப்பரிசோதனையில் 10 மில்லி கிராம் முதல் 120 மில்லி கிராம் வரை சர்க்கரைச் சத்து காணப்பட்டால் அது ஆரோக்கிய நிலை என்பதை அறிவலாம். அதுவே அதிகரித்து 200 மில்லி கிராமுக்கு மேல் காணப்பட்டால் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது. கணையங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவ்வளவு உடலுக்குத் தேவையான அளவுக்கு சரக்கப்படவில்லை என கருதி முன் எச்சரிக்கையாக நோய் முறிந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக இனிப்பு நோய் கொண்டவர்கள் கடுமையான பதிலைக் கடைபிடிக்கத் தேவையாகியவை. சர்க்கரை கலத்த பசுவார்க்கள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சை ஆகியவைகளை சாப்பிடக் கூடாது. காரணம், இவைகளில் குளுக்கோஸ் என்னும் சர்க்கரைச் சத்து அதிகளவில் காணப்படுகிறது. மற்ற வகை பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள், தானியங்கள் அனைத்துமே சாப்பிடலாம். ஆனால் அவ்வாறு உடலுக்கேற்றபடி டாக்டரின் ஆலோசனையப்படி உடலுக்குத் தேவையான புரோட்டீன் மற்றும் கலோரிய்

காட்டிச் சத்து கிடைக்கும்படி உணவு பழகை வழக்கத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி, தடைப்பயிற்சியை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் கால் பாதங்கள் மரத்துவிடும். பாதங்களில் எரிச்சல், புண் உண்டாகும். அதைப் பகுதி அழித்து விடும். எனவே அதற்கான பாதவசிகளை அணிந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் ஆண்மை பெண்மை இழப்பு உண்டாகும். அதற்கு எவிய யுனாவி மருத்துகள் உதவன. மருத்துவரின் ஆலோசனையடி பின்படுத்தி இவ்வாறு வாழ்வில் சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயால் இதயம், இரத்தக் சூழாய் பாதிக்கப்பட்டால். எனவே அம்மைப்போது இவ்வித மறம இதயப் பரிசோதனை இயத்திரங்கள் மூலம் இதயத்தின் நிலையை அறிந்து கொண்டு தடுப்பு முறைகளை பின்பற்றுவது நல்லது.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் திணை சி உணவு வகைகள் :

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் அரிசி சாதத்தை சாப்பிடக் கூடாது என்று கூறுகிறார்கள். கெழுவருக் கனியை சாப்பிடுங்கள் என்று பதிலை வைப்பார்கள். அது சரியல்ல! இனிப்பைத் தவிர எல்லா வகையான தானியங்கள், காய்கறிகள், புளிப்பான பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், என்னைவகை வஸ்து கொண்ட விதைகள், கீரை வகைகள், பால், தயிர், மோர், ஜூஸ், என்னைவகை சாப்பிடலாம் என்று யுனாவி மருத்துவம் கூறுகிறது. அதிகமாக சாப்பிடாமல் உடலுக்குத் தேவையான புரோட்டீன், கலோரியல் அளவைப் பார்த்துத் தேவையான அளவிற்கு மட்டும் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.



ஒரு மகனில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் உப்பை இட்டு நன்றாகக் கலசத்து, சைமென்ட், பிற அறைகளில் தெளித்தால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கம் எட்டிப்பார்க்காது.

- ஏமா ஏமாநாதன்.

"அவர்

சொன்னாரு.

அவருடைய அம்மாவங்கு

உயர்ந்த

குடும்பத்துப்

பெண்நான் பிடிக்கும்னு

அதனாலே நான்

"சுஹ தரீஸ்" போட

ஆரம்பிக்கட்டேன்".

வாழ்க்கை
வாழ்வதற்கே

ELLE

தமிழகத்தின் மிகப்பெரிய வாழ்க்கை
கலை நாளிதழாக

சென்னை, 1994

10% சிறப்பு தள்ளுபடி விற்பனை

1-4-96 முதல் 10 நாட்கள் வரை

கெட்டி சாயத்திற்கு உத்திரவாதமுள்ள

மதுரை ஓரிஜினல்

ராணி சுங்குடி புடவைகள் மற்றும்

பெங்கால் காட்டன்/பாலி வாயல் புடவைகள்

தூப்பர் டிசைன், தூப்பர் கலர்களில்

வாங்க கைராசியான இடம்

R.R. சாரீஸ்

கடை எஸ் 6, ராம்ஸ் பஜார்,

3, டாக்டர் பிரகாசம் சாலை, (பனகல் பார்ச் எதிரில்)

திருகர், சென்னை - 17, போன் : 828 53 67 (P.P.)

(7.4.96 ஞாயிறு விற்பனை உண்டு)

டெல்லிபின் சிட்பண்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்



ஜி - 3 பிரகதீஸ்வரர் அபார்ட்மெண்ட்ஸ்,
51, முதல் மெயின் ரோடு, சி.கூ.டி. நகர், நத்தனம்,
சென்னை - 600 035, போன் 4330188

தமிழ் புத்தாண்டு விழா
1996 ஏப்ரல்
3 முதல்

சேமிக்கத் துடிக்கும் பெண்களே: சேவைக்கு உங்கள் டெல்லிபிளே

தமிழ் புத்தாண்டிற்காக பல
புதிய சீட்டுக்கள்
அறிமுகப்படுத்தி உள்ளோம்

அறிமுகப்படுத்தப்படவுள்ள
பரிசு உண்டு

வேலை நேரம் : காலை : 9.30 முதல் மதியம் 1.00 வரை
மாலை : 3.00 முதல் இரவு 7.00 வரை
ஞாயிறு : காலை : 10.00 முதல் மதியம் 1.30 வரை.
செவ்வாய் விடுமுறை

PSO No. 862/95 884/95

கொஞ்சம் பஞ்சில் சிறிது வேப்பெண்ணெயைத் தேய்த்தெடுத்து, கவாமி படங்கள், இதர படங்களின் பீரேமின் மீது தேய்த்தால் படங்களை எந்த வித பூச்சிகளும் அடிகலாது. பீரேம் பளபளப் பாக இருக்கும்.

— ரமர ராமநாதன்



1. தானியங்கள் :

100 கிராம் தானியங்களில் 350 கிராம் கலோரியில் ஊட்டச்சத்து அளமத்திருக்கின்றது. கோதுமை, வேகவைத்த அரிசி, கம்பு, சோளம், சேழ்வரகு, பார்லி தானியங்களில் புரோட்டின் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. மைதாவிலும், ரஸயிலும் சிறிதளவு நார் சத்தே இருப்பதால் அதைத் தவிர்த்து விடலாம். அரிசி சாதத்தில் மாவுச்சத்து அதிகளவில் இருப்பதால் அத்துடன் காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்லது.

பருப்பு :

100 கிராம் பருப்பில் 350 கலோரியில், 20 கிராம் புரோட்டின் சத்து அடங்கியிருக்கிறது. உளுந்து, துவரை, கடலை, வேர்க்கடலை, பட்டாணி கண்டல், பச்சைப் பட்டாணி, காராமணி, மொச்சை ஆகியவைகளில் புரோட்டின் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. எனவே பருப்பு வகைகளைத் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும். கோதுமை, வேகவைத்த அரிசி, கம்பு, சோளம், சேழ்வரகு, பார்லி தானியங்களில் புரோட்டின் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. மைதாவிலும், ரஸயிலும் சிறிதளவு நார் சத்தே இருப்பதால் அதைத் தவிர்த்து விடலாம். அரிசி சாதத்தில் மாவுச்சத்து அதிகளவில் இருப்பதால் அத்துடன் காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்லது.

பருப்பு :

100 கிராம் பருப்பில் 350 கலோரியில், 20 கிராம் புரோட்டின் சத்து அடங்கியிருக்கிறது. உளுந்து, துவரை, கடலை, வேர்க்கடலை, பட்டாணி கண்டல், பச்சைப் பட்டாணி, காராமணி, மொச்சை ஆகியவைகளில் புரோட்டின் சத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. எனவே பருப்பு வகைகளைத் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும்.

கீரைகள் :

100 கிராம் கீரையில் 34 கிராம் கலோரியில்

திராட்சைப்பழம் இலைகளைத் தவிர அனைத்து விதமான பழங்களையும் சாப்பிடலாம்.

மீனும் மாமிசமும் :

100 கிராம் மீனில் 200 கலோரியில் ஊட்டச்சத்து இருக்கின்றது. சர்க்கரை நோய்க் கொண்டவர்கள் தினசரி 500 மில்லி பால் குடிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர தயிர் மோர் தேவையான அளவிற்குக் குடிக்கலாம்.

எண்ணெய் :

100 கிராம் எண்ணெயில் 90 கிராம் கலோரியில் இருக்கின்றது. என் எண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து மிகவும் குறைவாக இருக்கின்றது. இதைத் தாராளமாக பயன்படுத்தலாம்.

சர்க்கரை தோயால் கிட்டி சாப்பிடலாம்.

மீனும் மாமிசமும் :

100 கிராம் மீனில் 200 கலோரியில் ஊட்டச்சத்து இருக்கின்றது. சர்க்கரை நோய்க் கொண்டவர்கள் தினசரி 500 மில்லி பால் குடிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர தயிர் மோர் தேவையான அளவிற்குக் குடிக்கலாம்.

எண்ணெய் :

100 கிராம் எண்ணெயில் 90 கிராம் கலோரியில் இருக்கின்றது. என் எண்ணெய், சூரிய காந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து மிகவும் குறைவாக இருக்கின்றது. இதைத் தாராளமாக பயன்படுத்தலாம்.

சர்க்கரை நோயால் கிட்டி சாப்பிடலாம். 40 கிராம் புரோட்டின் உணவு :

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்களுக்கு இவ்விதமாகப் பாதிக்கப்படுவது சகலம்.

• காலையில் ஊ. காப்பிக்குப் பதிலாக சர்க்கரை கலக்காத பால் சாப்பிடலாம்.

• காலை டிப்பனில் இட்லி, சப்பாத்தி, கோதுமை ரொட்டி, அல்லது உப்புமா, தக்காளி, வெங்காயச் சட்னி, முட்டையின் வெங்கைகு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

• காலை ■ மணிக்கு மேல், தயீர், கஸ்பீ, இரண்டு மேலி பிஸ்கெட் சாப்பிடலாம்.

• மதியம் அரிசி சாதம், தயீர், மிளகு ரசம், கீரை கூட்டு, காய்கறிகள், முட்டை ஒன்று சாப்பிடலாம்.

• மாணவரில் சர்க்கரை கலக்காத உ ஒரு கப், சாகு ஜவ்வரிசி உப்புமா ஒரு கப்.

• இரவு உணவில் அரிசி சாதம், தயீர், மிளகு ரசம், காய்கறி கூட்டு, முட்டை வெங்கைகு ஒன்று.

• படுக்கும் போது ஒரு கப் பால் சர்க்கரை கலக்காமல் குடிக்கலாம்.

• அனை உணவுப் பிரிவுகள் ஒரே நேரம் மீள், கோழி, ஆட்டுக்கறிவையும் அதன் கொழுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

• எவை உணவில் சில, பால்கட்டி, பாவனா கிரீம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை சுவ்வைவு இருக்க வேண்டும் :

சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருத்தால் சாப்பாட்டிற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் 80 முதல் 120 மில்லி கிராம்வரை சர்க்கரைச் சத்து இருக்க வேண்டும். உணவு சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து இரத்தப் பரிசோதனை செய்தால் சர்க்கரை நோய் மருந்துகளுடன் 140 முதல் 180 மில்லி கிராம் வரை சர்க்கரைச்சத்து இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை அதிகரித்தால்...?

இரத்தத்தில் சர்க்கரைச்சத்து

அதிகரித்தால் அவர்களுக்கு அதிகமான சோர்வு, தாகம், மயக்கம், அடிக்கடி அதிகளவில் சிறுநீர் பிரிதல், அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்தல், அனல்கடத்த பரி இருக்கும். சிறுநீர் துவாரத்தில் தலைச்சல், அரிப்பு இருக்கும்.

சர்க்கரை குறைத்தால்...?

சில சமயங்களில் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்தின் அளவு குறைத்துவிடும். பட்டாப்படி, இதுவத்தில் அதிகமான இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு இதனால் கை, கால், உடல் சில்சில்வந்து போகத்தக்கிறது. அதிகமான பரி, மயக்கம், பார்வை குறைத்து மங்கலாக தெரிதல், போதையில் தன்னாடுவது போன்ற நிலையும் உண்டாகும். இத்தொறத்தில் உடனடியாக லாபில் இனிப்பான பொருள் ஏதாவது போட வேண்டும். அல்லது இனிப்பான உ, காய், சர்க்கரை, சாக்லெட் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிட்டால் ஆபத்தான நிலை தீர்விடும்.

சர்க்கரை நோயின் பின் விளைவுகள் :

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்காமல் இருத்தால் நாளடைவில் கண், சிறுநீரகம், கால் தறிப்பு, இரத்தக் குழாய்கள், இதயம், மூளை மற்றும் உடல் உறுப்புகளை கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன.

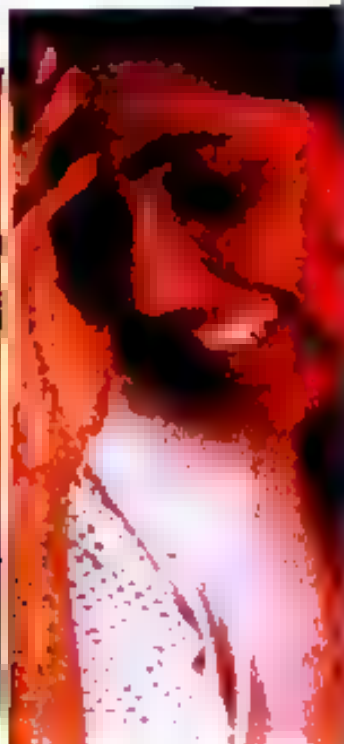
சர்க்கரை வியாதியில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று குளிரச்சியால் உண்டாகும் நோய். இரண்டாவது உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் நோய். சிறுநீர் சுத்தமான நீரைப் போல அதிகளவில் வெளிவையும் கணமாக இருக்கும் தூர்நாற்றமோ கவையோ இருக்காது. சர்க்கரைச் சத்து இருக்காது. நோயாளி ஒவ்வியாகவும், பவனமானாகவும் காணப்படுவார். இது குளிரச்சியால் உண்டாகும் சர்க்கரை நோயாகும்.

இரண்டாவது விதத்தில் சிறுநீர் கடிப்பத்



சப்பாத்தி மாணவ சிப்பிதில் வைத்தால் அதன் மேல் பகுதி கருத்து, வறண்டு போய்விடும். இதற் குக் காரணம் அதிகளவான கரப்பணை காய்த்து போய் விடுவதே. இதற் தவிர்க்க மானின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிப் பின் ஒரு டப்பாயில் மசைஸ் போட்டு நுடி வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை சிப்பிதெழுகாக இருக்கும்.

தவநாகரீக தங்கை,
உமக்கு இன்று எந்த வண்ணச்சாயல் பாங்காகும் ?

[illegible]

PETALS

NAIL ENAMEL & LIP STICK

[illegible]

www.pearsoned.com

குழந்தை இல்லையா?

காரணங்கள் - நிச்சயங்கள்

[illegible][illegible][illegible]

30-40 நாள் தொடர் இரத்தப்போக்கு

உறுப்பினர் அட்டை எண் 30-40 நாட்கள் தாமதமாகிவிட்டது. அதனால், உறுப்பினர் இருவரும் சென்னைக்குத் திரும்பிவந்தனர். மேலும், அட்டை எண் 31-32 நாட்கள் தாமதமாகிவிட்டது. இதனால், உறுப்பினர் இருவரும் திரும்பிவந்தனர். அது மூலமாக மருத்துவப் பரீட்சையாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டது. உறுப்பினர் எட்டுவருக்கு திரும்பிவந்தனர் (45) 23. மேலும், சென்னை, திருவாரூர், சென்னை 34 இரவுகள் 10.2 மீ. தாமதமாகிவிட்டது. உறுப்பினர் எட்டுவரும் திரும்பிவந்தனர். அது மூலமாக மருத்துவப் பரீட்சையாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டது.

மூளைக்கட்டி குணமாகிறது

[illegible][illegible]

செயலாற்ற சிறுதீரகம் செயல்படுகிறது

[illegible]

Dr. S. JEYARAM, M.A., M.A., FRAYERN, HIMP, HIMP

2000-ஆம் ஆண்டுக்கான தேர்தல் முடிவுகள் அறிவித்தல் பற்றிய தகவல்கள்,
முதுகுடி கிராமப்பஞ்சாயத் துறையின் மூன்று குழுவாட்சிப் பகுதிகளில் உள்ள
பெரிய வீடுகளின் பட்டியலைக் காண்க.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

2172 தலைநகரம்மாபுரம் III-வது தெரு, மடிலாப்படி (குளம்)
தொலைபேசி-4. (சார்பாபா கோவில் பின்புறம்) 4940662. ஃபாக்ஸ்: 8551258

ஆகவாரம் தேதி : மார்ச் 10 முதல் 1 மார்ச் 11, மார்ச் 5 முதல் 6 மார்ச் 11, குடியிருப்பு மார்ச் 11

© 2000 Pearson Education, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America. This publication is protected by copyright. Permission to reproduce copies may be obtained from Pearson Education, Inc., 501 Boylston Street, Boston, MA 02116.

திரத்தில் அதிகளவில் அடக்கியு
வெளிவேறும் சர்க்கரைச் சத்து
அதிகளவில் வெளிவேறும். சிறந்த
இடத்தில் எறும்புகள், சக்கள் கடும்.
கனவயில் இளிப்பாகவும் வாசனையில்
தூர்நாற்றமும் இருக்கும்.

விவரம் :

மத்திய அரசின் யூனானி ஆராய்ச்சிக்
கழகம் கீழ்க்காணும் விட்டு வைத்திருப்பதை
சர்க்கரை நோய்க்கு அங்கீகரித்துள்ளது.

• தாகப்பழக் கொட்டை 25

உளிபருப்பு 50 கிராம் அளவில் எடுத்துக்
காய வைத்துப் பவுடராக்கி வேளைக்கு 2
கிராம் வீதம் தினசரி இரண்டு வேளை
தண்ணீருடன் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை
நோய் குறையும்.

• பருத்திக் கொட்டை 25 உளிபருப்பு 2
கிராம் அளவில் எடுத்து 10 மில்லி லீட்டர்
தண்ணீரில் கொடுக்க வைத்து காப்பாக்காக
கொட்டி பிறகு வடிக்கட்டி. இதனை தினம்
இரண்டு வேளை குடிக்கலாம்.

• பிபலாணா மரப்பட்டை 12 கிராம்
அளவில் எடுத்து 250 மில்லி தண்ணீரில்
இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து காக்கி
வடிக்கட்டி குடிக்கலாம்.

• பாசுரகாய் தேவையான அளவிற்கு
இடித்து அதன் சாற்றைப் பிழித்து
வடிக்கட்டி 25 மில்லி அளவில் தினசரி
இரண்டு வேளை குடிக்கலாம்.

• வேப்பிலை 6 கிராம் அளவில் எடுத்து
50 மில்லி லீட்டர் தண்ணீரில் அரைத்து
வடிக்கட்டி காலைவயில் குடிக்கலாம்.

• வில்ல இலைகளை 12 கிராம்
அளவில் எடுத்து 50 மில்லி லீட்டர்
தண்ணீரில் அரைத்து வடிக்கட்டி காலைவயில்
குடிக்கலாம்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்த சில அணுகுமுறைகள் :

வட ஆற்காடு அம்பேத்கர் மாவட்டம்
காணியம்பாடி தியு டவுன், மருதி வீதியில்
உள்ள டாக்டர் அகபர் கவுனரின் யூனானி
கிட்சி ஃபவுண்டேஷன் மையத்தில்
நொவம்பர் 06/17-36079 கீழ் காணும்
முன்னிக் மருத்துகள் பல ஆண்டு காலமாக
பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இவைகளின்
முன்பின், பக்க விளைவுகள் கிடையாது.
தேவைப்பட்டால் இவைகளுடன் ஆய்வே
மருத்துகளும் கலந்து சாப்பிடலாம்.

டாக்பெயர் கேப்சூல் :

தாகப்பழக் கொட்டை 25 கிராம், சிறு
குழிஞ்சாண இலைகள் 25 கிராம்,
மூல்தொப்பு 100 கிராம், வெல்வன் நிற
சத்தை மரத்தூள் 5 கிராம், காலிக்ஸ் 5
கிராம், சிறுநீரை விதை, தலியா 5 கிராம்,
குத்தாள் 5 கிராம் அளவளத்தையும்
பவுடராக்கி நெ.1, பெரிய கேப்சூலில்
அடைத்து வேளைக்கு இரண்டு கேப்சூல்
வீதம் தினசரி இரண்டு வேளை
சாப்பிட்டால் சர்க்கரை குறையும்.

கவுனரி 500 :

குழந்தைகளுக்கும் முதியோருக்கும்
சர்க்கரை நோய் இருக்கும், நாள்பட்ட
சர்க்கரை நோய்க்கும் இங்கவின் ஊசிக்கும்
மாத்திரை 'கவுனரி-500' முன்னிக் சிறந்த
மருந்து என சென்னை பல்கலைக்
கழகத்தில் எலிகன் மீது செய்யப்பட்ட
ஆய்வினை கூறப்பட்டுள்ளது. இதைக் கண்டு
பிடித்தவர் வேறு எவருமில்லை.
இக்கட்டுரைவின் ஆசிரியர் டாக்டர் ஹரீம்
எஸ். அகபர் கவுனரிநோய்.

டாக்டர் திருப்பாவைகள் 'செவ்வட்டி' என பயன்படுவார்கள். சாப்பிடவும் ஆகா. சின்ன செய்யலாம்?

பிழங்கு வகைகளை சோய் செவ்வட்டி கொது தூசி மலவு
அவ்வது ரகவயில் உப்பு காய் வெதல்வாய் அங்கு மலானத்
தூசை கலத்து வைத்தல். பிழங்கு வகை வைத்து அதை
பிழங்கில் நன்றாகக் கலத்து வைத்தல். இதைக் கொத்துவாய்
வகைகளில் பிழங்கு தூசில் வதக்கல். இவ்வியம் அதிகப்படி
பிழங்கு வைத்து தயைக்கலாம்.

- பிழங்கு



**SANSKRIT
THROUGH
CORRESPONDENCE**

संस्कृतम् संस्कृतम् संस्कृतम्

Sanskrit Through Correspondence

சமஸ்கிருதம்

அஞ்சல் வழிக்கல்வி

சமஸ்கிருத சொந்தியை இப்பொழுது நீங்களும்
நாங்கள் மூலம் ஆதே பாதங்களில் பேச எழுதப்
படிக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.
இத்திலவையிலேயே முதல்முறைபாச
சமஸ்கிருதத்தை தமிழிலும் ஆய்வித்திலும்
கொள்கிறோம் 15 அத்தியாயங்களை, 67
பாடங்களை, 6 புத்தகங்களில் அளிப்பதில்
பெருமைவடைகிறோம். உலகிலும்
கற்றுப்பிடித்தவர்களும் வணக்கம் கொடுத்த

இவற்றைப் பட்டங்கள் மூலம் ஒருமுறை நாங்கள்
மூலம் அனுப்ப முடியும்.

நூற்றுக்கணக்கான மாணவர்கள் இப்பொழுதிலும்
சென்று தேவ சொந்தியை சமஸ்கிருதத்தை
கற்றுக்கொண்டுள்ளனர். ஏன் நீங்களும் இன்றே
சென்று இரண்டாம், மூன்றாம், பகவத்கதை
கொன்ற தேவ வரலாற்றை சமஸ்கிருத
கொள்கிறீர்கள் மீதும் மான் பெறலாம்
அவ்வகையில் நீங்கள் சென்றால் அடக்கியுள்ளனர்.



Program Prospectus கொண்டு இரண்டு வருஷங்கள்

The Programme Officer:

INDIANA SANSKRIT ACADEMY

C/o IAMS, P.B. No 1108, Beshyankalu Road (E)

R.E. Puram, Coimbatore - 641 002, Tamil Nadu.

திருமணப் பொருத்தம்

நட்சத்திரங்களைக் கொண்டு பத்து பொருத்தம் பார்த்து திருமணம் முடிப்பது
வழக்கத்தில் உள்ளது. இது செப்பான முறை அல்ல.

சனவன் - மனவன் ஆகக் ஜாதக ரீதியாக வகை சத்தி, தசாசத்தி, களத்திரத்திற்கு
கொடுதல் செய்யும் தகைகள் ஏழரை சனி ஆயிவற்றை பார்த்து திருமணம் செய்வது
உத்தமம். ஆயுள், உடல், மனநிலை, வாழ்விற்குத் தீய வெளிநாடு செல்வதற்கும் கொடிய
நோய்களின் பாதிப்புடன் போன்ற முக்கிய விஷயங்களை கவனித்து பொருத்தம் பார்த்து
திருமணம் செய்வது சிறந்தது. இது பெற்றோரின் உடமைமும் கூட.

பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆயிவற்றைக் கொண்டு கம்ப்யூட்டர் மூலம் மிகத்
துல்லியமாக ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பதற்கும் திருமணம் திகையமாக்க உதவுவதற்கும்
மிகக்கண்ட முகவாரியை அனுதுவும்.

ஜோதிட ரத்தினா

T.S. ராமசாமி சக்கரவர்த்தி

277, அண்ணா சாலை (வானவில் அருகில்)

சென்னை - 18.

குறிப்பு : தனிப்பட்ட முறையில் கல்வி, வெளிநாடு பயணம், கிராமியம்
தொழில் தொடங்குதல், வீடு மனை வாங்கல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு
ஜாதக ரீதியாக ஆராய்ந்து ஆலோசனை உதவும்.



எ ட் ட ர ம்

தேதி நாற்பது மாணவர்
கனூடன் துலங்கப்பட்ட எங்கள்
பள்ளி, இட்டமிட்ட கனூடன் உழைப்
பால் உலகம் அறிய முன்னேறி
புகழ்பெற்று இன்று அதுநாறுகனூடன்

கோடை விடு

முறையில் பெண், பிள்ளைகள்



எ ட் ட ர ம்

தேதி நாற்பது மாணவர்
கனூடன் துலங்கப்பட்ட எங்கள்
பள்ளி, இட்டமிட்ட கனூடன் உழைப்
பால் உலகம் அறிய முன்னேறி
புகழ்பெற்று இன்று அதுநாறுகனூடன்

கோடை விடு

முறையில் பெண், பிள்ளைகள்

சந்தோஷமாக இருக்க, பரீட்சை
ரிசல்ட் வந்ததும் அவர்களை நல்வ பள்ளி
யில் சேர்க்க வேண்டுமே என்ற கவலை
பெற்றோர்களுக்கு வந்து விடும். நன்
கொடை வாங்காமல் தரமான கல்வி தரும்
பள்ளி எங்கேயாவது இருக்குமா என நப்
பாசையும் எழும். இப்போதெல்லாம்
கோடை, வாசல் தலங்களிலே பல அரு
மையான பள்ளிகள் இயங்குகின்றன.
அவற்றின் பெயரைச் சொல்வதே கௌர
வம் என நினைப்பவர்களும் உண்டு. நம்

மேற்பட்ட மாணவ மாணவிகளுடன்
நாற்பது ஆசிரியர்களுடன், இருபத்தி
துந்து வகுப்பறை
கள், ஐந்து சோதனை
சாலைகள், மூன்று
பெரிய விளை
பாட்டு மைதானம்,
மியூசிக் கிளாஸ்,
நூலகம், கம்ப்யூட்
டர் வகுப்பு, சகல
வசதிகள் உள்ள



• ஆர்.சுப்பிரமணியம்

ஸ்ரீனிவாசா தையல் மிஷின் சர்வீஸ் சென்டர்

இங்கு எல்லா விதமான ஸ்தல மிஷின்களும் மிக நல்லமுறையில் ஓவராபிளும், ரிப்பேரும், ரீபேயிண்டிங்கும் செய்து கொடுக்கப்படும்.



மேலும் பழைய தையல் மிஷின்கள் வாங்கப்படும்/கிறதப்படும்/மாற்றிக் கொடுக்கப்படும். இல்லத்திற்கு வந்தும் சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்.

சென்னை நகரத்திற்கு உட்பட்டது.

K. SRINIVASAN

Office : தெ. 256, கொன்னூர் நெடுஞ்சாலை,
அயனாவரம், சென்னை - 600 023.

பேரன் : 614773

ரூபாய் ஒரு லட்சம் பரிசு!

டாக்டர் ஏ.வி.ஜி. ரெட்டி இயற்கை மருத்துவமனையில் தங்கி 80 நோயாளிகள் வளர சித்திக்ஷ பெறலாம்.

ஆயுதப்படை, நீரிழிவு, தேயல் விபாதி நோயாளிகள் உத்தரவாதமுள்ள உட்கட்டவகை ஒரே மாதத்தில் பெறுவது உறுதி.

ஒவ்வொரு வகுபுழம் எனினி. ரெட்டியின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி சுமார் பத்தாயிரம் பேராளிகள் உட்குதலம் பெருகின்றனர்.

எங்களிடம் சிறுநீரகக் கோளாறு நோயாளிகளும், புற்றுநோயாளிகளும் தயி, சிசிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர். குணமடைந்த செய்தி நவம்பர் 95 கபயோகம் பத்திரிகையிலும், தேனி பத்திரிகையிலும் வெளிவந்துள்ளது.

20 வருடமாக இங்கிலீஸ் போட்ட நோயாளி எங்களுடைய சிசிசிகேசியில் இயக்கலான நிலத்தில் விட்டு பழங்கனளையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு சர்க்கரை - - - - -

சென்னை நகரத்திற்கு உட்பட்டது.

K. SRINIVASAN

Office : தெ. 256, கொன்னூர் நெடுஞ்சாலை,
அயனாவரம், சென்னை - 600 023.

பேரன் : 614773

ரூபாய் ஒரு லட்சம் பரிசு!



'பொடி சாதம்' சாப்பிடுபவர்கள், பெளடியுடன், பெரித்த அப்பளத்தையும் கைத்து சாப்பிட்டால் கைவயலாக இருக்கும். நிறைய பேர்கள் சாப்பிடும் போது நிறைய அப்பளங்களைப் பெரித்து, பெளடியாகி, பெளடியுடன் கைத்தே பரிமாறலாம்.

- உமா

செவிலி தரும் கிண்டல் வசதியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது ஒழுக்கம் கட்டுப்பாட்டை மிகக் கடுமையாகக் கடைப்பிடித்திருக்கிறோம். ஆங்கில விசேஷ பயிற்சி வகுப்பும் உண்டு தன்கொடை வாங்குவது இல்லை தகுதி அடிப்படையில் மாணவர்களை சேர்க்கிறோம் மாணவர்களுக்குக் கல்வியைக் கற்றுத் தருவதுடன் உறுதியுடன் வரமுடியும் கறம்த் தருகிறோம். எங்கேட்டிக், படகுப் பயிற்சி, பாடல பயிற்சி, குதிரை ஏற்றம், மலை ஏற்றம் அனைத்தும் சொல்லித் தருகிறோம். கல்விப் பாணமாக மாணவர் களை வெளிநாட்டிற்கும் அழைத்துச் சென்று வந்தது உண்டு."

பள்ளி முதல்வரின் விளக்கம் கேட்டு பிறகு பள்ளி மேல் பெரும் மதிப்பு தருகிற உண்டாகியது கூடவே சாமானியர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை இங்கே சேர்க்க

முடியுமா? என்ற சத்தேகமும் வந்து விட்ட. அனாதை தெளிவு பெற, பள்ளியின் தானாகமும், பல்வேறு உயர் பதவிகளை வகித்து ஏழை எளியோருக்கு எத் தனையோ உதவிகளைச் செய்து வரும் சமூக சேவகருமான 'கல்வித் தந்தை' டாக்டர் கே.சி.ஏ. குரியன் ஆபிரகாம் அவர்களைச் சந்தித்து தம் சத்தேகத்தைக் கூறினோம் அவர் புன்சிரிப்புடன்,

"வறுமை கோட்டிற்குக் கீழே உள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கெட்டிக்கார குழந்தைகள் தவற தரமான கல்வியைப் பெற வேண்டும் என்ற முக்கியமான குறிக்கோளுடன் நான் இந்தக் கல்வி ஸ்தாபனம் துவங்கப்பட்டது இன்று கல்வி விபாபாரம் ஆகிவிட்ட - நிலையில் கல்விச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் இயங்கி வருகிறோம். எங்கள் பள்ளியில் ஏழை முதல் வசதி படைத்த மாணவர வரை படிக்கிறார்கள்" என்றார். தம்பிடம் தானானா சித்திக் கைகழம் சில விஷயங்களையும் கூறினார்.

"சில பெற்றோர் ஒழுக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை. பிள்ளைகள் படிப்பில் அக்கறை காட்டுவது இல்லை. இந்த நிலை மாறி பெற்றோர், மாணவர் முன்னேற்றநிதி எங்களுக்கு முழு ஒத்துழைப்பு தர வேண்டும். பிற மாணவரை ஒப்பிட்டு போட்டி போட பிள்ளைகளைத் தாண்டக் கூடாது. அவரவருக்கு உள்ள திறமையில்தான் படிக்க முடியும் என்பதை உரை வேண்டும். படித்து முடிந்ததும் கூடவே வெளிநாடு சென்று சம்பாதிக்க பிழைப்பை வறுமறுந்தக் கூடாது.

தென்னாற்குறுத்துகளில் வண்டுகள் அரித்து குரும்பைகள் கொட்டும். இதற்கு விடை அறிகமுள்ள மருந்துகள் வாங்கித் தெனிக்க வேண்டியதில்லை. கரத்தின் உருண்டைகளை வாங்கி, மட்டைகளுக்குச் சொருகி வைத்தால், பெரிய பெரிய வண்டுகள் கூட செத்து, குரும்பைகள் கொட்டுவதும் கிறதும்.

- உமா





மெரிட்டில் வரும் மாணவர்களுக்கு இங்கேயே வாய்ப்பு கிடைக்கும். ஒழுக்கத்தான் கல்வி என்று நம்புகிறோம். கோல்டு மெடலிஸ்டாக இருந்து ஒழுக்கம் இல்லாமல் என்றால் பலன் இல்லை. எனவே கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை நெறிகளை கற்றுத் தருகிறோம். அதனால் படிப்பிலும், விளையாட்டிலும் எங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் சாதனை படைத்து வருகிறார்கள்.



• கடைக்கமேடி

இது தவிர பள்ளி பற்றி என்ன தகவல் வேண்டுமானாலும் சியோன் மெட்ரிசுலேஷன் ஸ்தலம் செகண்டரி பள்ளி, கொண்டாண்டல் என எழுதுவோ, 04532, 40127, 41127 என்ற தொலைபேசிகளிலோ கூடக் கேட்கலாம். இப்போதும், மாணவர் சேர்க்கையில்தான் 'பிஸி'யாக இருக்கிறேன்."

தாளாளர் வார்த்தையின் நிறுங்களை அறிந்தோம். இந்தப் பள்ளியில் பல விஜயிக்கள் நங்கள் மகள், மகன்களை படிக்க வைத்து வருவது அறிந்து யாரே னும் ஒரு விஜயியின் வாரிசை சந்திக்க

அனுமதி கேட்டோம். தாளாளர் தயங்காமல் தந்தார். தமிழக வில சாயத் துறை அமைச்சர் மாண்பு மிகு கு.ப. கிருஷ்ணன் அவர் களின் புதல்வி குமாரி சுடர்க் கொடியையச் சந்தித்தோம். அமைச்சரின் பெண் என்ற பத்தா சிறிதும் இல்லாமல் அடக்கமாக அன்பாக பள்ளி பற்றி நம்மிடம் கூறினார்.

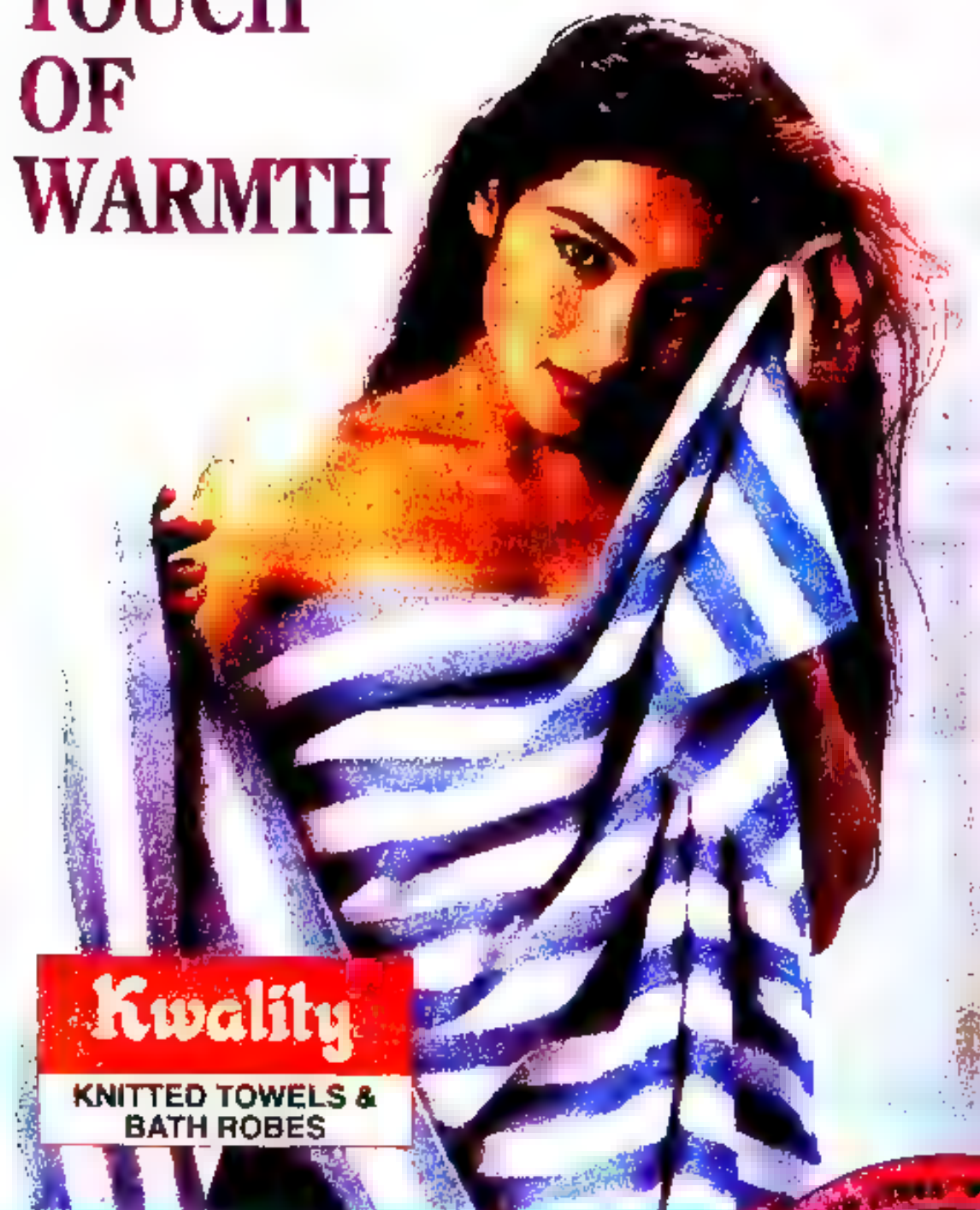
"நான் இந்த சியோன் பள்ளி யில் ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்க சேர்ந்து இப்போது பள்ளிரெண்

டாம் வகுப்பு ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படித்து வருகிறேன். இங்கே பல தல்ல விஷயங் களைக் கற்றுக் கொண்டேன். தன்னம்பிக்கைபுடன் சொந்தக் காலில் நிற்க கற்றுத் தந்தார்கள். மத்திரி மகள் என்ற தனிச் சலுகை எதுவும் எனக்குத் தரவில்லை. அப்படி பாராபட்சம் ஏதும் இங்கு கிடை யாது. ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, உயர்தரமான கல்வி மூன்றையும் முக்கியமாக நினைக் கும்படி நான் இன்று இருக்கிறேன். மச்சர் கூறும் இங்கு ஹாஸ்டலில் தங்கி இருப்ப தால் பாடச் சந்தேகங்களை எப்போது வேண்டுமானாலும் கேட்கும் வசதி இருக் கிறது. பெற்றோருடன் இல்லை என்ற கவ ளையை மறக்க வைத்து நேசத்துடன் ஒரு குடும்பம் போல பழகுகிறார்கள். இந்தப் பள்ளியின் செயல்பாடுகள் என் பெற்றோ ருக்குப் பிடித்துப் போனதால் என் தம்பி கிருஞ்சீவியையும் இங்கே எல்கே.ஜி.யில் சேர்த்து இருக்கிறார்கள். சியோன் பள்ளி மாணவி என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெருமை அடைகிறேன்."

பேட்டி, படங்கள் : கே. பிரசன்னா



TOUCH OF WARMTH



Kwality

**KNITTED TOWELS &
BATH ROBES**

MANUFACTURERS : KWALITY TEXTILES POLLACHI 642 003.

DISTRIBUTORS : • **MADRAS :** RAJANIKUNJAM ENTERPRISES, 84, DODDOW STREET, 1st FLOOR MADRAS 600 061, PH: 564114, 567424. • **COIMBATORE :** POONJANA TRADING, 322, OPPAMAKKARA STREET, COIMBATORE 641 001, PH: 364437. • **ERODE :** SIVA TEXTILES, 148, EASTWARAI KOIL STREET, ERODE 638 001, PH: 218698. • **SALEM :** P. V. KULK, 172, FIRST AGHAKKARAN, SALEM 636 001, PH: 418248. • **TIRUCHY :** BALACHANDRA MOHAMED, 24, KUMALKARA STREET, THENMALUR, TIRUCHY - 17, PH: 463800. • **MADURAI :** S. J. L. & CO., 3, GRULADY LANE, AMMAL VADAMPONDI STREET, MADURAI 625 001, PH: 250534. • **RAMANATHAPURAM :** SWARTI TRADING, 21 - A, SAIPATHI STREET, RAMANATHAPURAM 623 501, PH: 30501. • **PATTINOTTAI :** SUNDAR TEX, 53, CHETTY STREET, PATTINOTTAI 605 004, PH: 53435.



கலிவன்ஸ் பாரிட்டன்ஸ் பெனிபிட் பளன்ட் லிமிட்டெட்.

மத்திய அரசால் அறிவிக்கப்பட்ட நிதி திறவுகணி

*திரு அலுவலகம்: 8, கதவன்மாறு 5ம் மாடம், மெய்யப்பன் சென்னை - 600 002.
ஃபேக்ஸ்: 4993243 / 4990953
தொலைபேசி அலுவலகம்: 132, ராஜ்ய சென்னை நெரு. பார்ட் லாஸ், (முதல் மாடி)
சென்னை - 600 001 ஃபேக்ஸ்: 5353055

ஆய்வுத்தரார பிசுஸ்ட் டெபாஸிட்டு திட்டம்

90 Days	6 Months	1 Yr	2 Yrs	3 Yrs	4 Yrs	5 Yr
15 %	16 %	18 %	19 %	19.5 %	20 %	21 %

கேள் சாட்டிங்கேட் முதலீட்டுத் தொகை ரூ. 1000

காலம் Months	12	24	36	48	60
முதிர்வுத்தொகை	1196	1456	1787	2006	2632

சங்கரா கல்வி டெபாஸிட்டு திட்டம்

ரூ. 8,000/- முதலீடு செய்யுங்கள். 3-ம் ஆண்டு முடிவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ரூ. 2,500/- பெறுங்கள். 3 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கணக்கை எப்போது முடிக்க விரும்பினாலும் ரூ. 11,500/- + ரூ. 2,500/- பெறலாம்

சங்கிரி பளன்ட் ஸ்

மாதம்	தொகை	முதிர்வுத் தொகை
25	50,000	75,000
36	55,000	1,05,000

முப்பதுவாழிய திட்டத்தின் தொகை

குடிமுயோசனை டெபாஸிட்டு

ரூ. 10,000 அளவது அதற்கு மேல்

ரூ. 10,000 அளவது அதற்கு மேல்

காலம்	வட்டி	காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள் அளவது அதற்கு மேல்	21 %	12 மாதங்கள் அளவது அதற்கு மேல்	23.15 %

தனது தகவல்கள் சென்னை நகரில் கொடுக்கப்பட்டு
அவற்றின்மீது மட்டுமே அரசு செயலன் செயல்படுகிறது.

பெண்கள் தேர்வு : ஈரதாட்கள் : காலை 8.30 மணி முதல் 5.30 வரை
குடிமுயோசனை : காலை 8.30 முதல் 12.30 வரை

சென்னை நகரில்
விடுமுறை

P.K.C. RAMESH - Director - P.K. Vaduvammal Group

We are extremely pleased to inform you that ours is a Central Govt. Notified 154th "Nidhi" Company under section 620 A of the Companies Act, 1956. It is under able guidance of reputed and Hon'ble Board of Directors. With better computerized facilities we are in a position to be of good service to you and guide you on your investments. We also offer Tax planning consultancy FREE through professional consultant in our panel. This will assist our investors for improved management of their funds. Our Registered office/ Corporate Office, staff are very well trained. We are confident that customers will find our schemes attractive and invest the maximum amount with us.

தேங்காய்ப்பால் தெவிட்டாத

பொருள் மட்டுமல்ல, சிறந்த சத்துணவாகவும், பல நோய்களை நீக்கும் அருமருந்தாகவும் விளங்குகிறது.

உடல் உஷ்ணம், கபால உஷ்ணம், வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் மற்றும் வயிற்று வலி ஆகிய நோய்களை நீர்க்கும் மருந்தாக இது விளங்குகிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வயதுக்கு வந்த சிறுமிகளுக்கும், தோயாளிகளுக்கும்,



நோயிலிருந்து மீண்டு வந்தவர்களுக்கும் கொடுக்கப்படும் ஆசாய வகைகளில் இது அதிகமாக சேர்க்கப்படுகிறது. எந்த பொருளில் இது சேர்க்கப்படுகிறதோ, அந்த பொருளுக்கு துணைதரும், மணத்தையும் மட்டுமல்லாது குணமையும் கொடுக்கிறது.

தோய் காரணமாக பல நாட்கள் குளிக்காமல் இருந்துவிட்டு மிக துணைக்குக் குளிப்போர், எண்ணெய்க்கு பதிலாக ஒரு ஸ்கப்பிடிவளவு துருவிய தேங்காயைப் பிழிந்து அந்த தேங்காய்ப்பாலை தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது) உச்சியில் வைத்து தேய்த்து வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க கபால உஷ்ணம் மறையும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூட இவ்வாறு செய்யலாம்.

வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் உடைவலர்கள் சாதத்தோடு, செட்டியான தேங்காய்ப்பாலை விட்டு, சிற்று உப்பிட்டு பிசைத்து சாப்பிட வயிற்றுக்குக் குளிர்ச்சி மட்டுமல்ல புண்ணும் ஆறும். சித்த மருத்துவர்கள் வாய்ப்புண் மறைய தேங்காய்ப்பாலை அருத்தச் சொல்கிறார்கள்.

கதையான நீர் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட தேங்காய்ப்பாலோடு வெல்லம், கக்கு, ஏலம் சேர்த்து அருந்தலாம். அல்லது தேங்காய்ப்பாலோடு வெல்லம், இஞ்சி, துளசி, மல்லி ஆகியவைகளை சேர்த்தும் அருந்தலாம். இது மிகச்சிறந்த இயற்கை முறை சர்பத எவ்வு கூறுகிறது இயற்கை உணவு மருத்துவம்.

அவ்வள வறளைவக்கும்போது நீருக்கு பதிலாக தேங்காய்ப்பாலில் ஊற வைத்தால் ருசியும் மணமும் கூடும். பிள்ளைகளுக்கு பிடித்தமானதாக மாறும்.

தக்காளி, வெங்காயம், மல்லி இலை போட்டு சாலட் தயாரிக்கும் போது நவீனுக்கு பதிலாக கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் விட்டு சற்று பிசைந்து கொடுத்தால் மாறுதலாகவும், சளி பிடித்திருக்கிறது, துபீர் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குபவர்களுக்கு இது ஒரு மாற்றாகவும் இருக்கும்.

காரட்டை பாதி வட்ட வட்டமாக நறுக்கி கொள்ளவும், எண்ணெயில் வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகானையும் வதக்கிப் பின்னர் காரட்டை கொட்டி

தெவிட்டாத தேங்காய்ப்பால்

இரண்டு திமிடங்கள் வதக்கிய பிறகு தேவையான தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி உப்பும், மஞ்சள் பொடியும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். காய் பதமாக வெந்திருக்கும் போது தேங்காய்ப்பாலும் வற்றியிருக்க வேண்டும். கொதி சீரகப் பொடி தூவி கிளறிய பின்னர் இதக்கவும். தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து செவ்வடை கட்டிலும் இவ்வாறு பொரியல் செய்யுது நன்றாக இருக்கும். கொல், பீட்டூட், உருளைக் கிழங்கு ஆகியவைகளையும் இவ்வாறு செய்வலாம்.

கமோ, கனியோ அல்லது கஞ்சியோ எதுவானாலும் செய்யும் போது நீர் அல்லது பசம்பால் விட்டுச் செய்வதை விட தேங்காய்ப்பாலில் செய்தால் செய்யும் பொருள் திசையும் மிச்சம் வராது. இதற்கு தான் காரணம்.

பெண்குழந்தைகள் பருவமடைந்த

தானியிருந்து தொடர்ந்து முகூரூ தாட்சன் வரை, முன் இரவே ஊர்வதற்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு வெந்தாய்தை தானையில் மசிய அரைத்து அரைக் கப் தேய்க்காய்ப்பாஸில் கவகி வெறும் வயிற்றில் அவர்களுக்குக் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும். குளிரச்சி மட்டுமல்ல வயிற்றுவயிழும் குளமாக்கும்.

அரிசி மூன்று பங்கும், உளுத்து ஒரு பங்குமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். அதோடு கிஞ்சு, ஒலக்காயும் சேர்த்து மெழினில் கொடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு மாலை எடுத்துக் கொண்டு வேண்டிய அளவு வெக்கவும், தேய்க்காய்ப்பாஸும் சேர்த்து கிளவாக கிளக்க

குழம்பு வகைகளிலேயே முதன்மையானது என்று கூறலாம். இரண்டு கப் தேய்க்காய்ப்பாஸோடு மசிய அரைத்த கால் தேக்கரண்டி சீரகம், கால் தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி, ஒரு பங் பூண்டு ஆவியவைகளை கலத்து கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு கைபிடியளவு உரித்த சிறு வெங்காயம், இரண்டாக சிறிய ஒரு பச்சை மிளகாய், தானகாக வெட்டிய ஒரு தக்காளி, தேவைபாஸ அளவு உப்பு ஆவியவைகளை கலத்து கொடுக்க கலத்து கறிவேப்பிலை கிளசிப்போட்டு இறக்கவும். சாதம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயிற்றுப் புண்காரர்களுக்கும், தோலியிருந்து மீண்டு வந்தவர்களுக்கும் கொடுப்பதற்கேற்ற குழம்பாகும் இது.

இனி, சிலர் முறுக்குக்கும் இந்த



வயதுக்கு வந்திருக்கும் சிறுபிள்ளைக்கு அடிக்கடி கொடுத்து வரவும் பலம் தரும் பண்டைய ஆகாரமான இது இன்றும் உத்தரையோர ரிசாய்டுகளில் செயல்பட்டு வருகிறது.

கனி வேண்டாம் என்று அடம்பிடிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மாற்றாக இருப்பது உளுத்தல் கஞ்சிதான். அரிசியும் தோயோடு கூடிய உளுத்தல் பருப்பும் சிந்து வெந்தாயும் சேர்த்து தேய்க்காய்ப்பாஸில் போட்டு செய்யும் கஞ்சி அரிசிக் கிழிந்து சமாளம், சிறியவர், பெரியவர் என்ற பேதையில்லாமல் வாராக இருந்தாலும் மறுபேச்சில்லாமல் வாய்க் குடித்துவிட்டு மறுபக்கம் செல்வர்.

தேய்க்காய்ப்பாஸ் குழம்பு, இதை பந்திய

தேய்க்காய்ப்பாஸ் கை கொடுக்கிறது. இரண்டு முட்டைகளோடு தேவைபாஸ அளவு சினை, போட்டு தன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் மூன்று கப் கற வைத்து இடித்து கலித்து, வறுத்து கலத்திருக்கும் அரிசிமாலை கலத்து கொள்ளவும். இதில் சிட்டைகலவை உப்போடு கெட்டியான தேய்க்காய்ப்பாஸ் விட்டு பிசைத்து கொள்ளவும். முறுக்குமாய் பதத்தில் தன்றாக பிசைத்து எடுத்துக் கொண்டு முகூரூ முறுக்கு அச்சில் போட்டு பிழித்து கட்டு எடுக்கவும். தேய்க்காய் எண்ணெயில் கட்டு எடுத்தால் குளி அபாரமாக இருக்கும்.

தேய்க்காய்ப்பாஸ் சேர்த்து செய்யப்படும் ஆகாரங்களை நீங்கள் சாப்பிட்டால் நீங்கள் மட்டுமல்ல, உங்கள் வயிறும் தேய்க்காய்ப்பாஸை வாழ்த்தும்.

-ஆயிளா

நம்புகிறீர்களா 100% மிச்சம்

நீங்கள் வாங்கும் 75 ml. சொட்டுநீலத்தின் விலை ரூ. 5.25. ஆனால் ரூ. 2.50 விலையிலே ஒரு நொடியில் ஒரு பாட்டில் சொட்டு நீலம் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

BBL

**தமிழ்நாட்டில்
முதல் முறையாக அறிமுகம்!**



BBL "லில்லி" விஞ்ஞான நீலக்கலவை பவுடர் O.W. + பளிமுவா அடங்கிய ஒரு பேக்கட்டை வாங்கி 75 ml. அல்லது 100 ml தண்ணீரை ஏதாவது ஒரு கலிபாட்டில் ஊற்றி "லில்லி" பவுடரை அதில் கலட்டி நன்றாக குலுக்கவும். இப்பொழுது ஒரு நொடியில் அதிக வேன்மை நரக்கடிய சொட்டு நீலம் தயார்.

- ▲ வேன்மை துளிகளின் அபார வேன்மைக்கு "லில்லி". துளிகளில் கிராகப் பரவும்.
- ▲ ஒரு விட்டருக்கு 2 சொட்டுகள் போதுமானது.
- ▲ வெய்யிலிலே அல்லது திறவிறை எப்படி வேன்மொனாலும் காய வைக்கலாம்.
- ▲ வேறு சொட்டு நீலங்களை விட 100% அதிக வேன்மை நரக்கடியது - "லில்லி".



75 ml. ஒரு பாட்டில் தயார் செய்யும் 1 கிராம் BBL லில்லி பரு ஒரு பேக்கட் - ரூ. 2.50
250 ml. ஒரு பாட்டில் தயார் செய்யும் 15 கிராம் BBL லில்லி பரு ஒரு பேக்கட் - ரூ. 7.00

தென்னிந்தியாவிலே முதல் முறையாக:

South Zone Marketing Office :
The Marketing Manager

Bombay Blue Laboratory (Pvt.) Ltd.

21, Venkatachalam Road, R. S. Puram, Coimbatore - 641 002. Phone : 445018, 445019.

ஜோதி வழங்கும்

25% + 5

ஆண்டு வட்டி

உளக்கத் தொகை
(அல்லது)
தங்ககாசு

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ.5000/-

வைப்பு தொகை சேகரிப்பு விழா

**பொதுமக்களுக்கான பங்குதிட்டத்தை
பின்புலப்படுத்துவது தொடர்பாக**

கேள்வி: எப்படி உங்களை 25% வட்டி தரமுடிந்தது?
தங்கள் தம்புக்கு எப்படி?

பதில்: முதலீட்டுத் தொகையை நீங்கள் அபிவிருத்தி,
அருங்கூலாக வீடுகள், ஹாஸ்டல், கிராமப்
பங்களிப்பு வீடுகள் அமைக்கவும். தஞ்சை
கொத்துக்கு கடன் தருவதற்கும் பயன்படுத்தி
அதிக அளவு கடத்தலிதாம். அதனால்
பெ. பாசித் தரமுடிந்தது 20% வட்டி கொடுக்க
முடிந்தது. மத்திய சேவா தொகைக்கும்,
கட்டிடக்கும் சிவ்ரேஜிஸ்ட்டு டிரோவைகளை
வாங்குதல் முக்கடமையே கொடுக்கப்படுக
ஜோதி நிதியை 1991ஆம் ஆண்டு முதல் அதிக
வட்டி கொடுக்க வருகின்றது.

வங்கச்சிவரமான பரிசு உண்டு
வரத் தாட்சகம் 10.00 முதல் 5.00
வரவிறு: 10.00 முதல் 1.00

- * கிராம வசதி கூடம் 1991 தொடக்கம் 2000 தொடக்கம் வரையில்
கட்டிடத் தொகை அமை செய்யுமிடத்தில்.
- * தொழில் பெ. பாசித் தருகின்ற ரூ. 50 முதல் 500000 வரையில்
கொடுக்க முடியும்.



வரிப்போக்கு அபிவிருத்தி

**உள்ள அளவுத் தொகை 30
அதற்கான இடம் அளவுப்படுக.**
தொகுதிதாட்சகம் ரூ. 10,000/- முதலிடு
செய்யமுடிந்த 1 கிராம் தங்க வரம்.

1. 1 கிராம் பெ. பாசித் ரூ. 20,000/- முதலிடு
செய்யமுடிந்த 1 கிராம் தங்க வரம்.
2. 2 கிராம் பெ. பாசித் ரூ. 50,000/- முதலிடு
செய்யமுடிந்த 2 கிராம் தங்க வரம்.
3. 3 கிராம் பெ. பாசித் ரூ. 1,00,000/- முதலிடு
செய்யமுடிந்த 3 கிராம் தங்க வரம்.

இதில் பெ. பாசித் தொகை அளவுப்படுக
10 முதல் 50000 வரையில்.

பெயர்

முகவரி

.....

.....

.....

.....

.....



**Jothi PROPERTY
FINANCE & INVESTMENTS**
(Regd)

எண். 15, துரைநாயி சாலை, தி.நகர், (எப்பே அருகில்)
செல்லை-600 017. தொலைபேசி: 2833353, 2831585

உங்கள் மகிழ்ச்சியே எங்கள் நோக்கம்.

பெண் குழந்தைக்கு மவுசு ஏற்பட்ட மவுசு ஆகிறது



“உனக்கு ஒரு அழகான பெண் குழந்தை பிறக்கட்டும்!” இப்படி யாராவது ஒரு புதுமனைப் பெண்ணுக்கு ஆசை கூறிய பார்த்திருக்கிறீர்களா? நரகரீதியோரில் அனைத்து குழந்தை பிறந்து விட்டது. குழந்தை அழகம் சததம் கேட்கிறது. நான் வெளியே எட்டிப் பார்த்தோன். மனவிலக்கு என்ன குழந்தை பிறத்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளக் கணவன் ஓடி வருகிறார்.

“பாராட்டுக்கள்! உங்களுக்கு பெண் குழந்தை” என்று நான் புன்னகையுடன் சொல்லுவதையோ; “அப்படியா?” என்று கேட்டு அந்தக் கணவன் மகிழ்ச்சி பொங்க முகம் மலர்வதையோ பார்த்திருக்கிறீர்களா?

குழந்தை இல்லாதவர்கள் ஒரு தல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தையைத் தேர்த்தெடுத்துக் கொள்ள அனாதை குழந்தைகளை வளரும் இலகத்துக்கு வருகிறார்கள். திரவாய் அவர்களுடைய தோலையடி அறுவிகி கேட்கும்போது “பெண் குழந்தையையே எடுத்துக் கொள்ள எங்களுக்கு விரும்பம்!” என்று தம்பதியர் ஆவல் பொங்கக் கூறுவதைக் கவனித்ததுண்டா?

புராண காலத்திற்கு வருவோம்—

குழந்தைக்காகத் தலம் செய்பவர்களுக்கு கடவுள் தரிசனம் தரும் போது, “என் குறை நீங்க ஒரு பெண் குழந்தையை அளித்து அருள வேண்டும்!” என்று கறியதாகக் கனத் ஏதேனும் உண்டா?

இதற்கு என்ன காரணமோ? பெண்ணாகப் பிறந்து விட்டால் காப்பாற்றுவதும் கல்யாணம் செய்து கொடுப்பதும் கிரமம் என்ற எண்ணமா? பெண் படித்து முன்னுக்கு வந்தாலும் கல்யாணம் செய்து கொண்டு வெளியேறி விடுவாள் - பெண்ணால் தமக்குப் பவன் இல்லை என்ற காரணமா? பெண்ணென்றால் படிப்புச் செலவும், கல்யாணச் செலவும் அதிகம் - அதன்பின் பவன் கிடைப்பதோ கனவன் விட்டிருக்கத்தான் என்ற கவீப்பா?



இதில் எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம் ஆனால் வினாவை ஒன்றுதான் -

பெண் குழந்தை பிறப்பதைப் பெற்றோர் விரும்புவதில்லை. கார்ப்பு காலத்திலேயே பெண் சிகலா என்று சோதனை செய்து கொள்ளும் வழக்கமும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பெண் சிகலாவைக் கருவிலேயே கலைத்து விட முற்படும் கொடுமைமயம் இன்று நமக்குத் தெரிகிறது. இதற்குச் சில மனச்சாட்சி இல்லாத டாக்டர்களும், உடந்தையாக இருக்கிறார்கள்.

பெண் பிறந்து விட்டால் தாயைத் திட்டவும் தன்புறத்தையும் முற்படும் மாமிப்பார்கள் இன்று கிராமப்புறங்களில் ஏராளம். பெண்மணிப் பெற்றதற்காக மனைவியிடம் ஆத்திரம் கொள்ளும் கணவர்களும் அநேகம். ஆனால் ஒரு பெண் சுருத்தரிக்கும் போது அவளிடம் உருவாக வேண்டியது ஆணா, அல்லது பெண்ணா என்று தீர்மானிப்பது அந்தப் பெண் அல்ல - கணவன்தானே!

இந்தக் கருத்தைப் பற்றி மேலும் தெளிவாகக் கீக் கொள்ள மகப்பேறு துறையில் தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிடலில் பணிபுரையும் டாக்டர், மருளாள தேவி கத்தகுமார் சொல்வதைக் கேட்போமே?

கேள்வி : கணவனும் மனைவியும் இணைந்து குழந்தையை உருவாக்கும் போது குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்ற குழந்தையை எப்படி ஏற்படுகிறது?

மருளாள தேவி : கணவன் மனைவி உறவில் உண்டாகும் குழந்தை இருபத்தி மூன்று நேரடி கரோமோசோம்களை கொண்டுள்ளது. ஆண் குழந்தை, பெண் குழந்தை இருவருக்கும் இருபத்தி இரண்டு நேரடிகள் ஒரே மாதிரி

அமைப்புள்ளன. ஆண் ஆட்டோஸோம் எனப்படுபவை. ஒன்று மட்டும் 'ஆரோஸோம்' என்பது. அதுவே ஆணா, பெண்ணா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. பெண்ணின் உடலில் உணர் கருமுட்டை 'X' என்கிற கரோமோசோம் வகையைச் சார்ந்தது. ஆனால் ஆணின் வீத்து 'X' அல்லது 'Y' கரோமோசோம் கொண்டதாகும். 'X' கரோமோசோமுடன் 'X' சேரும் போது பெண் குழந்தையும், 'X' கரோமோசோமுடன் 'Y' சேரும் போது ஆண் குழந்தையும் உருவாகிறது. அதனால் பிறக்கும் குழந்தையின் இனத்திற்கு ஆணை முழுப் பொறுப்பு ஆகிறது.

கேள்வி : உருவாகி இருப்பது ஆணா, பெண்ணா என்பதை இன்று சோதனை மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடியுமா?

மருளாள தேவி : குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதை கருவுற்ற பெண்மணி கர்ப்பம் தரித்த ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களில் நிர்ணயிக்கிறார்கள். மருத்துவமனையில் 'கோரியாவிக் வில்லி' (Chorionic Vill Sampling) என்ற பரிசோதனை மூலம் அறிகிறார்கள். இப் பரிசோதனை கருவைப் பாதிக்கக்கூடியதாகும். "அமினியாடிக் வில்லி" என்ற பரிசோதனையை பதினாறாவது வாரத்தில் செய்து அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

கேள்வி : பெண் குழந்தையானால் சிலர் கருவைக் கலைக்க முற்படுகிறார்களே? இதனால் எத்தகைய அபாயமும் பின் விளைவுகளும் ஏற்படக்கூடும்?

மருளாள தேவி : பிறக்கப் போவது பெண் குழந்தை என்று தெரிந்து கொண்டதும் பலர் கருக்கலைப்புக்கு முற்படுகின்றனர். இதில் ஏழைகள், பணக்காரர்கள், படித்தவர், படிக்காதவர்கள் என்ற பாகுபாடு இல்லை. கருக்கலைப்பதிலும் சில தவறான அல்லது அபாயகரமான வழிகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். பதினாறாவது வாரத்தில் வலி அல்லது கீழ்ப்பகுதி மூலம் திரவம் ஏற்றி கருக் கலைக்கிறார்கள். இது உயிருக்கு ஆபத்தானதாகும்.

ஆறு ஏழு மாதங்களான பிறகு அறுவை சிகிச்சை முறையில் உயிருள்ள கருவை வெளியேற்றுகிறார்கள். இந்த முறையில் கரு ஒருநாள் முழுவதும் உயிரோடு போராடித் துடித்து மரணமடைகிறது. இதன் பின்விளைவாக அதிக இரத்தப்போக்கு, மனதோய், சில நேரங்களில் உயிரிழப்பு ஆகியவை தெரிகின்றன.

சிலருக்குச் சரிவான முறையில் கருக் கலைப்பு செய்யப்படாததால் உடலில் உள் ஹார்மோன் அளவு பாதிக்கப்படுகிறது. அடிப்போடு கத்தும் செய்வதில் சிலருக்குக் கருப்பையின் உட்பகுதி பாதிக்கப்படுகிறது. இத

பெயிண்ட் மீதம் இருந்தால் உபயோகமாக கலாமிப்பட பிரேம்களுக்கு அடிக்கலாமோ பெயிண்ட் அடித்ததும் பொடி, சமிக் கிளை சுற்றிலும் ஒட்டி விடுங்கள். பச்சை அழகாய் இருக்கும்.
- மருளாள. வி.





பார்க் & வுன்

பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

மதுரை துணை அலுவலகம்: தி. திருவாரூர் துணை 1985 Post Box No. 2806
223, தங்க சாலை, (வந்து போட்டம் அருகில்) பனிக் டபர், சென்னை-3 போன் 582676, 564354

2 கிழக்கு காணிதி, திருவாரூர், சென்னை-41 போன் 413582, 418417

P-995 திருவாரூர் அலுவலகம்: 12-வது போர்டிளேத் துறை, துறைமுகம், சென்னை-40 போன் 526565, 6280750

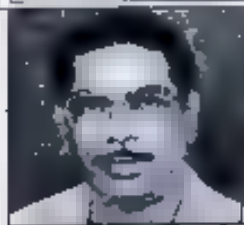


சென்னை துறைமுகம்

ரூ. 50,000/- முதலீடு செய்க
10 ஆம் ஆண்டு முதலில்
ரூ. 50,000/- பெறுக
அடுத்து 20 ஆம் ஆண்டு
முதலில்
ரூ. 1 லட்சம் பெறுக
பெறுகிற முதலீட்டுத்
திட்டம் - II

ரூ. 3450/- செலுத்துக
252 மாதங்கள் திரவியில்
ரூ. 2 லட்சம் பெறுக.

சேமிப்பு திட்டம் 10% P.A.



பென்ஷன் திட்டம் 20% P.A.
ஒவ்வாண்டு 12 மாதங்கள் 1000/- முதல்
வசூலிக்கும், வசூலிக்கும், வசூலிக்கும்
அதன் பின்னர் வசூலிக்கும்.

தங்க நகை வட்டம்
ரூ. 3,000 PER 10 GRAM
வசூலிக்கும் வசூலிக்கும் வசூலிக்கும்
(உதாரணமாக)

திருவாரூர் இயக்குனர் :
P. அனந்தசுந்தரம், B.Sc.
முதலாம் அலுவலகம்
வந்தே - 3, சென்னை - 3

இயக்குனர் மூலம் தகவல்கள்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

1 கு. 5 - செலுத்தும் தகவல் ஆகும். 1 செலுத்தும் தகவல் ஆகும். 1 செலுத்தும் தகவல் ஆகும்.

பிசுனட் டிபாசிட்

48 மாத	36 மாத	24 மாத	12 மாத	6 மாத	3 மாத	1 மாத	5 ஆம் ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

21% **50,000/-**
குறைந்த முதலீடு

PB பாண்ட்

முதலீடு	காலம்	திருவாரூர் பெறுகிறதா?
ரூ. 25,000/-	60 மாதம்	ரூ. 10,000

பென்ஷன் திட்டம் 20% P.A. முதலில் 1000/- முதல் வசூலிக்கும், வசூலிக்கும், வசூலிக்கும்

100 முதல் வசூலிக்கும் பெறுகும் வசூலிக்கும்

வசூலிக்கும் முதலில் ரூ. 1,000/-
2-ஆம் ஆண்டு முதலில் ரூ. 1,000/- 12 ஆம் ஆண்டு ரூ. 100/- பெறுக.
திட்டம் வசூலிக்கும் 14, 17-ஆம் ஆண்டுகளில் தான் ரூ. 3,000/- வசூலிக்கும்.
18-ம் ஆண்டு முதலில் ரூ. 15,000/- வசூலிக்கும்.
தவிர்த்தல் 14-ம் ஆண்டுகளில் ரூ. 2 ஆம் ஆண்டு முதலில் ரூ. 100/- பெறுக.
25,000/- பின்னர் வசூலிக்கும் திட்டம் திரவியில் 12 மாதங்கள் வசூலிக்கும்.
திட்டம் வசூலிக்கும் 14-ம் ஆண்டுகளில் ரூ. 100/- பெறுக.
வசூலிக்கும் பெறுகும் வசூலிக்கும் திட்டம்

முதலீடு	காலம்	திருவாரூர் பெறுகும் திட்டம்
ரூ. 8,320	15 ஆம் ஆண்டு	ரூ. 8,000
ரூ. 8,000	18 ஆம் ஆண்டு	ரூ. 8,000
ரூ. 56,320	18 ஆம் ஆண்டு	ரூ. 56,320

முதலீடு	காலம்	திருவாரூர் பெறுகும் திட்டம்
ரூ. 7,500	15 Yrs	ரூ. 1,25,000
ரூ. 9,000	15 Yrs	ரூ. 1,50,000

முதலீடு	காலம்	திருவாரூர் பெறுகும் திட்டம்
ரூ. 1,000	12 மாதம்	ரூ. 1,184
ரூ. 1,000	24 மாதம்	ரூ. 1,430
ரூ. 1,000	48 மாதம்	ரூ. 2,000
ரூ. 1,000	60 மாதம்	ரூ. 2,535

பென்ஷன் திட்டம் 20% P.A.
ஒவ்வாண்டு 12 மாதங்கள் 1000/- முதல்
வசூலிக்கும், வசூலிக்கும், வசூலிக்கும்
அதன் பின்னர் வசூலிக்கும்.

திருவாரூர் இயக்குனர் :
P. அனந்தசுந்தரம், B.Sc.
முதலாம் அலுவலகம்
வந்தே - 3, சென்னை - 3

இயக்குனர் மூலம் தகவல்கள்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

எங்களுக்கு மற்றுமொரு விளை தி. துறையில் செயல்படத் துவங்கியுள்ளது.
73, (கீழ் தளம்) ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகம், சென்னை - 800 017. Ph : 4344319

வாய் அவர்களுக்கு மாதா மாதம் வெகு குறைந்த அளவிலேயே இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இதன் பின்விளைவாக உடல் பெருத்துவிடும. மனம் தளர்க்கப்படும். சிலருக்குத் தொந்திரவுகள் அதிகமாகி கருப்பையை எடுத்து விட வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படுகிறது.

கேள்வி : நீங்கள் மேஸைநாடுகளில் மருத்துவப் பணி ஆற்றி இருக்கிறீர்கள். அப்போது கருவுற்ற பெண்களின் மனநிலையைவும் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் வப்பாயப் பார்க்காக்கிறார்கள்?

மஞ்சனா : மேஸைநாடுகளில் நான் பணிபுரத்தி சில ஆண்டுகளில் கண்டறிந்த அனுபவத்தில் மக்கள் அங்கு தங்களை குழந்தை பெறுவதற்கு முதலில் உடலுரிமையையும், மனத்தளவிலும், பொருளாதார அடிப்படையிலும் தயார் செய்து கொள்கிறார்கள். அதன் பிறகு பிறக்கும் குழந்தையைப் பேறுபாலம் முதல் அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இங்கும் மக்கள் அவ்வாறு தங்களை தயார் செய்து கொண்டால் பெண்ணா, ஆணா என்ற கேள்விக்கும் கருக்கலைப்புக்களுக்கும் இடமிராது.

இன்று ஆசிய நாடுகளில் பெண் குழந்தை பிடிப்பது பற்றிய நிலை என்ன?

சீனாவில் 119 ஆண் குழந்தைகளை பிரசவிக்வும் அளவுக்கு 100 பெண் குழந்தைகளைப் பிரசவிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் 112 ஆண்களுக்கு 100 பெண்கள். தென்கொரியாவில் 114 ஆண்களுக்கு 100 பெண்கள்; உலகத்தில் இன்று பெரும வரும் ஐனத்தொகைக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் நாடுகள் இந்தியாவும் சீனாவும் தான். உலகின் மக்கட தொகையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இந்த நாடுகளில்தான் இருக்கிறது. இந்த இரு நாடுகளிலும் அடுத்த இருபது ஆண்டுகளில் என்பது வடசைம் பெண்கள் குறைத்து விடுவார்கள் என்று அமெரிக்காவில் உள்ள ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக நிபுணர் கூறுகிறார்!

அதனால் ஒரு கோடி ஆண்கள் மனைவி

இல்லாமல் நிண்டாடப் போகிறார்கள். பெண்களைக் கடத்திச் சென்று கற்பழிகலும் குற்றங்கள் அதிகமாகப் போகின்றன. இதன் விளைவாக 'எம்ட்ஸ்' நோய் பரவக்கூடும். இக்கருதலை அண்மையில் சீனாவில் சியோங் நகரில் நடந்த மாதாட்டியல் கலத்துரையாடிக் கலையப்பட்டுள்ளார்கள். ஆனால் அவர்கள் சொல்லும் வினோதமான இன்னொரு விஷயவு என்ன தெரியுமா?

கலாணத்துக்குக் கொட்கமும் பெண்கள் அபூர்வமாகி விடுவதால், ஒரு பெண் தனக்குப் பிடித்த ஆணை இஷ்டப்படி தேர்ந்தெடுக்கும் முறை, அத்தீர் காலத்துச் சமயவாரம் போல வந்து விடும். பெண்மனைப் பெற்றுக் கொள்ள பின்னை வீட்டார் பணமும் நகைகளும் சொத்தும கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். பெண்கள் செலுதால் நன்றாக இருக்கும் என்று கருதப் படும் வேலைகளுக்கு மிக அதிக சம்பளம் அளிக்கப்படும்.

வரப் போவது இருக்கடும் - இன்றைய தேவைகளைப் பார்ப்போம்!

பிறக்கப் போவது ஆணா பெண்ணா என்று கண்டறியும் 'ஸ்கேன்' வசதிகள் திறைவ வந்து விட்டாலும் குழந்தையின் பால் எண்ணெய் கண்டறியது சட்டப்படி தடைசெய்யப் பட்டுள்ளது. உலக மக்கட் தொகை ஆராய்ச்சி யாளர்கள் (Demographic Researchers) கவனக்குப படி இன்றைய நிலை விளரவில் மாறிவிடும் என்பதற்காக "ஆண் குழந்தையில் படிப்புக் குச் செலவு செய் திறகு, அதிகம் சம்பாதிக்க தாட்கு விட்டு வெளியேறி விடுகிறார்கள். இதனால் பெற்றோருக்கு ஒரு லாபமும் இடைபடுதல்லை" என்ற கருத்து நிலவுகிறது.

இன்று கிராமப்புறங்களில் பணிபுரத்தும் செலிவககள் இவற்றையெல்லாம் எடுத்துக் கூறி, கிராமப்புறப் பெண்களுக்கு, பெண் குழந்தைகள் பேறுவதும் நல்லதுதான் என்ற மனப்பாங்கை உருவாக்கலாமே! ஏன்? - அடுத்த இருபது ஆண்டுகளில் பெண்ணுக்கு ரொம்ப 'மலவு' ஏற்படும் என்று கூடச் சொல்லி உத்தரவிடப்படுத்தலாமே!

- ராஜ்ரங்கு சந்திரசேகர்

குழந்தைகளை பாய்க், பீச் என்றுதான் அழைத்துச் செல்வோம். அலப்ரிக்ஞ் எப்போது பன்னிக்குன் அடி எடுத்து வைக்கிறதோ அப்போதே படிக்கவும் தூயகத்திற்குச் செல்லவும் கற்றுத் தர வேண்டும்.

- மஞ்சனா. கி.



சின்முத்ரா பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் டெபாஸிட் சேகரிப்பு விழா

சங்க நிதி	'பத்ம நிதி'									
உங்கள் முதலீட்டிற்கு	பத்ம நிதி வைப்பு நிதி பத்திரத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள்									
24%	குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ. 10,000/-									
வருட வட்டியை வழங்குகிறது	காலம் 36 மாதங்கள்									
எங்களது சிறப்பு அம்சங்கள்	திரும்பப் பெறும் தொகை ரூ. 20,000/-									
<ul style="list-style-type: none">குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-டெபாசிட் ரெவலேஷன்கு 3 % ஊக்கத் தொகைஅதிமுகட்படுத்தவனோடு 1 % ஊக்கத் தொகைபென்ஷன்தாரர், வயது முதிர்ந்தோர், அறக்கட்டளை நிதாயனங்களுக்கு 1.5 % ஊக்கத் தொகை அளிக்கிறது.										
வட்டிக்கும் அசலுக்கும் பின்னேதிரிட்ட காரோனாகைய முன்னதாக வழங்கப்படும்	<table><tr><th>பெரிய அளவு முதலீடுகள்</th><th>I</th><th>II</th></tr><tr><td>பெரிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை</td><td>ரூ. 50/-</td><td>ரூ. 100/-</td></tr><tr><td>சிறிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை</td><td>ரூ. 1450/-</td><td>ரூ. 2900/-</td></tr></table>	பெரிய அளவு முதலீடுகள்	I	II	பெரிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை	ரூ. 50/-	ரூ. 100/-	சிறிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை	ரூ. 1450/-	ரூ. 2900/-
பெரிய அளவு முதலீடுகள்	I	II								
பெரிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை	ரூ. 50/-	ரூ. 100/-								
சிறிய அளவு அட்டிபெயர்ந்த தொகை	ரூ. 1450/-	ரூ. 2900/-								

உங்கள் முதலீட்டிற்கு பூரண பாதுகாப்பு தரும் ஒப்பற்ற நிறுவனம் வேலூரில் புதிய கிளை துவங்கி இதுப்பதை ஒவ்வொன்று 30-04-1996 வரை எங்கள் சிட்டங்களில் இணைவோருக்கு சிறப்பு பரிசுகள் உண்டு. இச்சலுகை பதிவு அனுமலகத்திலும் உண்டு.

நிசர் வங்கிச் சட்டம் அத்திரபாயம் III C கீழ் 45-S க் 18 விதிக்கப்பட்டுள்ள விதிக் உட்பட்டு டெபாசிட்டாகி பெறுகிறோம்



B.O : No. 3, ARCOT ROAD (NEAR COLLECTOR'S OFFICE)
SATHUVACHARI, VELLORE - 632 009
NORTH ARCOT, AMBEDKAR DIST.

பதிவு அனுமலகம்: 117, முதல் மாடி, இராமலிங்கம் மடம் காரை
(இராமலி மெய்யங்கல உலகத்தினையுள்ளி எதிரில்)
மத்தமெய், சென்னை - 600 028

வேலூர் கிளை மெய்யங்கலக்கு வேலூர் கிளை நிர்வாகி தீர் 5. மார்வன் அவர்களை அனுமலகம்.

சின்முத்ரா - உங்கள் வளங்கிக்குடைய பாவை

எண்ணுப் பட்டாசும்!

1



2



3



4



7



6



9



5



8



0



10

கொன்ற இதழில் A, B, C, D
மில் படம் வரையக் கற்றுக்
கொடுத்திருந்தது கண்டேன்.
சிறுவர்கள் சீக்கிரம் புரிந்து
கொள்ளும்

முறையிலிருந்தது. எங்கள் பள்ளியில்
குழந்தைகள் 1, 2, 3 கற்றுக் கொள்ள எளிதா
முறையை சித்திர வடிவில்
உபயோகிக்கிறோம். எல்லோரும் பயன்
பெறும் முறையை இங்கு
விளக்குகிறேன்.
- சூதய
ஈமமூர்த்தி

என்ன இருந்தாலும் "ராமசத்திரா" கங்குடி புனைவை உடுத்திற் ககம் அலாதிதான் பேசு. தூம், கசைன், மங்கனகரம்... இன்னும் 'செவ்வின்னே பேசுகலாம்' பல பேர் வாங்குகிற காரணம் இப்பத்தான் புரியுது. தீபம் அங்கேதான் வாங்கியிருக்கிறே; பார்த்தாலே தெரியுமே கண்ணுக்கு வட்சணமா!



GRAND REDUCTION SALE

28.3.96 முதல் 3.4.96 வரை

7 தாட்கள் மட்டுமே (Seven Days Only)

No Lunch Break

Open on SUNDAY

Working Hours 9.00 A.M. to 9.00 P.M.

RAMACHANDRA SAREES

(மதுரை கங்குடி புனைவகரின் உலகம்)

37-B Arya Gowder Road, Postal Colony Bus Stop,

West Mambalam, Madras - 33, Ph : 4896532

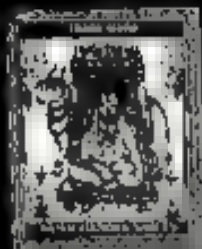
Bus Route : 12G, 11R, 11J, 49J, 5T, 49, 9A

எங்கெங்கும் பெய்தால் காட்டில், பெய்கடிகிர் Bathik கோர

காட்டில் புனைவகரும் கிடைக்கும்

வழங்குவோர் : ராமசத்திரா சாரில்,

20-B, பகையு குயவர் பாலையம் கோடு, மதுரை - 9.



வழங்குவோர் : ராமசத்திரா சாரில்,

20-B, பகையு குயவர் பாலையம் கோடு, மதுரை - 9.

MANUFACTURERS OF OFFICE & HOUSE HOLD WOODEN FURNITURE

Exclusive collection of

- SOFASETS
- DINING SETS
- DRESSING TABLES
- SPACE COVER DINING TABLE
- GLASS TOP CENTRAL TABLES



- SINGLE/DOUBLE COTS
- TV TROLLEYS/ CABINETS
- STEEL CUP BOARDS
- SOFA CUM BED
- WALL UNITS

All Credit Cards Accepted

All kinds of Quality
Economical Wooden
Furniture available



SRI SAI FURNITURE

**பொருள் :
வைட்டமின் 'சி'**

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

நெல்வி - பாசி இனிப்புப் புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

முழுநெல்லிக்காய் : ½ கிலோ

அரிசி/புழுங்கல் அல்லது பச்சை : 1 கிலோ

தேய்காய் : 1

நாட்டுச் சர்க்கரை : 400 கிராம்

சுக்கு, சிஸ்பிம், ஏலக்காய், முத்திரிப்

பருப்பு : தேவையான அளவு

வறுத்த பாசிப் பயறு பொடி : 100 கிராம்.



முழுநெல்வி - பாசி இனிப்புப் புட்டு



முத்திரிப் பருப்பு



முத்திரிப் பருப்பு



செய்முறை :

அரிசியைச் சுத்தம் செய்து கனரக வைத்து நீர் வடியவிட்டு நிறுவில் உலர்த்தி மிஷினில் கொடுத்து மாவாக இக் கொள்ளவும். வாய் அகலது பாத் இரத்தில் அரிசி மாணவக் கொட்டி எலுக்கவும். அதில் தேய்காய்த் துருவல், சிஸ்பிம், முத்திரி, சுக்கு, ஏலப்பொடி, ஆகிய அளவைத் தையும் போடவும். கொட்டி. நீக்கி, சுத்தம் செய்த நெல்லிக்காயை மிஷினில் கொடுத்து விழுதுக அளரத்துக் கொள்ளவும். இந்த விழுது, நாட்டுச் சர்க்கரை ஆகிய இரண்டையும் மாவில் கொட்டவும் வறுத்த பாசிப் பயறு பொடி தரவவும்.

மாணவக் கூட்டி, கூட்டிவாக இல்வரமல், தன்ரு புரட்டாக கொடுத்து கவந்து சுதிரியாக இக் கொள்ளவும் இட்லித் தட்டுகளில் கிராண அளவில் வைத்து அவித்து எடுக்கவும். ஆறவைத்து சுதிரித்தால் மிகக் கனவடிடன் புளிப்பும் இனிப்புமாக இருக்கும். வரணைப் பழத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட கனவயோ கனவதான். அரிசி மாவிற்றுப் பதிலாக நெய் வரகு அல்லது நேள்துணை மாணவக் கூட்டி பயன்படுத்தலாம். நேள்துணை மாவு பயன்படுத்தி வால் சிதிலு வறுத்துப் பயன்படுத்த வும்.

- வெ. செங்கமல நாச்சியார், ஆலமரத்துப்பட்டி.

இரண்டாம் பரிசு ரூ.200/-

அகத்திக்கிரை டோக்ளா

"ஹப்பி! அகத்திக்கிரைவா?" என முகம் சுளிப்பவருக்கு ஒரு சொல்: நம் முன்னோர்கள் 'சி' உயிர்ச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை மட்டுமல்ல, அது

அகத்திக் கிரையிலும் தெல்லிக்காயிலும் ஏராளமாக இருக்கிறது என்பதையும் கூட உணர்த்தி ருத்ததால் தான் -

ஏனாதி உபவாசத்தை அடுத்த துவாதி பாரணையில் கண்டிப்பாக அகத்திக்கிரை தெல்லிக்காய் இரண்டையும் சேர்த்து வேண்டும் என விதித்திருந்தார்கள்.

இத்தகையன்கூட இது மிக மலிவானது மட்டுமல்ல, கிரைகளிலேயே மிக எளிதாக ஆய்ந்து தனக்காக கூடியதும்கூட வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல், கிரைப் பூச்சிகள் அத்தகையன்கூட தம்பகமான நிவாரணம் அளிக்கும் இனத நீல்களும் மாதம் ஒருமுறை யேனும் உபயோகிப்புகளேன்!

தேவையான பொருட்கள் :

ஆய்ந்து பொடியாக தனக்கிய அகத்திக் கிரை - 2 கைப்பீடி.

முழு பாசிப்பயறு - 100 கிராம் (கரணைத்து முளைக்கட்டிக் கொள்ளு)

தெல்லிக்காய் - 1 அல்லது துத்து (நீரை நீக்கி கலன்களாகக்கிக் கொள்ளு)

தெங்காயத் துருவல் - 2 கைப்பீடி.

மிளகாய்ப்பொடி/மல்லிப்பொடி - தலா 1 மஸ்பூன்

சீரகப்பொடி - ½ மஸ்பூன்

அகிகம புரிக்காத தயிர் - 1 கரண்டி.

ஷெக்கம் - 1 கொட்டைப் பாக்கனவு மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி.

சோடாந்தான் தலா 1 சிட்டிகை

உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப.

தயிர் தாலிக்க 2 கஸ்பூன் எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு.

செய்முறை :

காணலையில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு துருக்கிய கிரை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, தூள் செய்த வெவ்வுலம், மஞ்சள் பொடி இவைகளைச் சேர்த்து தனதாக வதக்கி இறக்கவும்.

முனைக்கட்டிய பயறுடன் போதுமான உப்பு சேர்த்து ஹைசாக வடைமாளையப் போல் அரைத்து எடுத்து இத்துடன் மிளகாய்ப்பொடி, தனியா பொடி, காயம்பிரகப் பொடிகளையும் தயிர், அகத்திக்கிரை வதக்கியது யாவும் ஒன்றாகக் கூத்து ஒதுமணி நேரம் வைக்கவும்.

ஒரு விளிம்புள்ள எவரில்வா தட்டில் எண்ணை தடவி, பாதி தேங்காயத் துருவல் பரவலாக நுல்வாடக் கூத்து வைத்துள்ள மாவில் ஒரு சிட்டிகை சோடா உப்பு சேர்த்து தட்டில் சமமாக பரத்தவும் மேலே மீதி உள்ள தேங் காயத் துருவல் தூவி - சமதரவகளில், மேலாக, தெல்லிக் கலன்களை (செர்ரி துண்டுகள் பறிப்பதுபோல்) பறிக்கவும் தண்ணீர் வைத்த

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஆலிரில் வெந்த உணவுகள்

கடைசி தேதி : 15.4.96

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஆன்லைன் கிருக்க கவலை எதற்கு?

“அட்டே, வாங்கோ அதை, இப்பத்தான் வழி தெரிஞ்சதா எங்காத்துக்கு வந்ததுக்கு?”

“அப்படியில்லையும்மா... தேக்கு எங்க நேரம் ஒழிவது... உம்... அது சரீ, எங்க உன் ஆத்துக்காரன், ஞாபித்துக்கிழமை கூட... ஆத்துவ தங்காம பொம்மனாட்டில தனிபா விட்டுட்டுப் போயிருக்கான்?”

“அப்படிவெய்வாய் இவ்வ அதை. நான்தான் அவரை Marry-க்கு அனுப்பிவிடுக்கேன்..”

“உன் பேச்சை தட்டிவை இவ்வேன்னு சொன்னு. ஆமா, நீங்க ஏதோ : கபனான்ஸ் கம்பெனிலிவ Deposits பண்ணிவிடுக்கேனாமே? பார்த்துடும்மா... போன வாரம் கூட ஒரு பத்திரிக்கையில தாறுமாறா எழுதிவிடுக்கான்..”

“பயப்படாதீங்க அதை. நங்க முதலீடு பண்ணிவிடுக்கிறது Online Financial Services-ல. இந்த கம்பெனிக்கு CARE ‘A’ (FD) ரேட்டில்

இருக்கிறதால தம்மோட பணத்துக்கு தல்ல பாதுகாப்பு!”

“என்னமோடும்மா, இப்பல்லாம் சில கம்பெனிக்காரா போட்டி போட்டுண்டு ஊக்கத் தொகை, அதிக வட்டித் தொகைன்னு விளம்பரம் கொடுத்து கலக்கிண்டு இருக்கா. எதை தம்பறதான்ன புரியலை!”

“அதை பார்த்தப்புறம்தான் நானும், அவரும் Online-ல Deposits பண்ணுமன்னு முடிவு பண்ணதே. ஏன்னா, இவாசோட வட்டி ஹிதம் RBI-போட கூட்டிட்டுட்டங்களுக்கு உட்பட்டது. அதனால கவலை... போயே போக!”

“அது மட்டுமில்ல அதை. தம்ப சென்கலிவத்துக்கு ஏற்ற மாதிரி டெபாசிட் முறைகள் இருக்கு. கிறெட்டா ‘டரன்ஸு’ வட்டி வத்துடறது. நன்னா Service பன்றா..”

சொல்ல மறத்துட்டேனே... சிங்கப்பூர்ல இருக்கிற எங்க அண்ணாவும், மன்னியும் Online-வதான் Deposits பண்ணிவிடுக்கா Online மேல NTF-ஃடு தம்பிக்கையிக்கு பார்த்தேனா?”

“கேட்கறதுக்கு தல்லாதாண்டிவிடுக்கு ஆனா Online-ஹ பத்தி எப்படி தெரிஞ்சுக்கறது? ஏன்னா அடுத்த மாசம் உங்க மாமா சிடவக்கு ஆறாம். வசீற Pension பணத்தை Online-ல போடலாமேன்னுதான்..”

“அப்படின்னா அதை... நீங்க 8876788/8265301/8234072-ஹ என்னுக்கு சிபோன் பண்ணுங்க. இவ்ல 887008-ஹ என்னுக்கு சிபேக்ஸ் பண்ணுங்க. நீங்க கேட்கிற விவரங்கன் எல்லாம் உங்க ஆத்துக்கே வரும். அவங்கனோட தனிப்பட்ட சேவை ஒன்னு போதும். நான் உங்களுக்கு Online-ஐ நிபாரிக பண்ண மாநிசி நீங்க வேற ஒருவருக்கு Online-ஐ நிபாரிக செல்லிங்க..”

“சரிம்மா; நான் விளம்பறேம்மா... போலி Online-ஹுக்கு சிபோன் பண்ணாணும்..”

CARE 'A' RATING



ஆன்லைன் சம்பளாள்சியல் சர்வீஸ் லிமிடெட்

248, திராயப்பேட்டை தெருஞ்சாலை, சென்னை - 600 014.

தொ.பெ.: 8276788/8265301/8234072. சிபேக்ஸ்: 8267008

இந்த விளம்பரம் இந்த நாள்லில் 25.1.99 அன்று வெளிவந்த கூட புதுவரை கிண்புரதில் தொலைநிலை இதை விளம்பர வாரம் பெயசிட விண்ணப்பம் படித்திணை அகிரப்பட்டுள்ளது. பெயசிட வெளவதற்கு ஒரு திவ வரைத்தல் தொகை.

எவட்டயின் 'சி' சத்து உணவு

[illegible][illegible]

இதரவாசல்களின் தி சுத்தமன்று. குளங்களிலும்
நதிகளிலும் பூக்கள், காய்கறிகள் போன்றவை வீசியிருக்கின்றன.
செய்துள்ளதில் அங்குள்ள மக்கள் மிகவும் வருத்தம்
உண்டாகியிருக்கிறது. இதையெல்லாம் போது வரையில்

இரு சி பரணம், ஆலங்கு குகையில் நடமாட வந்தது, வெளிட் போட்டாமல் ஆயிரமில் வெள வந்தது எடுக்கவம்.

(சமூகவியல் அறிதரமாக இருந்ததால் இரண்டு தட்டுகளில், அல்லது நூதகர சேபரேட்டர் வரில் வர்த்து நெவக வர்த்து)

சரஸ் ஆதிரையின் துண்டுதலாகக் கீழ், அதன்மேல் எண்ணெயில் கடுகு உலுத்தம் பூசிய தாளித்து கட்சகட பரவலாக விடவும். அகவனாவே!

குறிப்பு : அத்திதிகளையாவும் நறுக்கியவெண் கழுவினால் சரக்கும். ஆகவே முதுநிலையே கழுவி, தீராத உத்தர விலையேண்டும் வெப்பநிலை, உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு வந்தாலும்தான், நவிரோடு ஊறுவதானும், கசப்புமாதிரி, நல்ல குவியாக இருக்கலாம். கீரைமட்டும் புதுசாக இன்னாக இருக்க வேண்டும்! உப்பு, காரம் அவ்வளவு வீசுப்பதும் போல கூட்டிக்கோ குளத்தோடு போட்டாலும் மிளகாய்மல்லவிய பொடிக்குக்கு பதியாக பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் குஞ்சி கூட போட்டாலும்

* *with the author, appeared*

தமிழ்நாடு செத்தல் மருந்துகள் மையம்

இருவருமே சந்தித்து உரையாடினர். உரையாடியபின்னர்
 'பிரகாசம்' வாரியர் தீர்ப்பு உண்டா? என்று இருவரும் உரையாடினர்.
 அதில் சந்தர்ப்ப சீர்தரம் நடந்தது. அப்போது சந்தர்ப்ப சீர்தரம்
 மேலும் சீர்தரம் நடந்தது. உரையாடியபின்னர் இருவரும்
 உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.
 உரையாடியபின்னர் இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.
 உரையாடியபின்னர் இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.
 உரையாடியபின்னர் இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.
 உரையாடியபின்னர் இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.
 உரையாடியபின்னர் இருவரும் உரையாடினர். இருவரும் உரையாடினர்.

[illegible]

1000 அளவுள்ள உணவு பொருட்களின் 10. மி.சி அளவிற்கு மேலே உள்ளவைப் பின் 'சி' வகையான உணவு பொருட்கள்.

கிணர்நாய் - பரமபிடி - 281 மி.மீ., முதுகநாலை
கிணர் - 220 மி.மீ., பாயிடு கிணர் - 180 மி.மீ.

தேவாலயப் பொருட்கள் :

சாத்துக்குடி உரித்து உதிர்த்தது - ஒரு கப்
நாடாட அரங்கம் உரித்து உதிர்த்தது -

99 443

ஆப்பிரை சிறு துணிஞ்சுமரம்

தமிழகமியல் - ஒரு கவி

Geography and History of the United States

தொடர்ச்சி இது வர
வரையில் உரித்து விருதுகளுக்காக

Figure 1 - 95 MW

பலகை எழுத்து இயோசனை - நகப்

மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் அவர்களே, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குத் தயவுசெய்து பதிலளிப்பாரா:

சென்னை, 15 செப்டம்பர் -

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

1. *U. pinnatifida* (L.) Lamour.

4. 行商 = 1 個以上
 5. 行商 = 1 個以上

Downloaded from <http://ajphaphysocpharm.sagepub.com/> at

1. 2004. 4. 2. ②. 3. 2004. 4. 2. ②. 3. 2004. 4. 2. ②. 3.

Gezeichnet:

முதலில் இரு அகலமான பேசினால் 6
பேசின் கழுவன் கண்டர்ட் பவுடரைவம்
சர்க்கரைவயும் போட்டு சிறிது ஆனால் பாணம்
விட்டு மேல் போடு குறுகுறுத்து கொள்ளுங்கள்.
பாணம் அருப்பில் வைத்துக் காப்ப்செய்து.

மூன்றாம் பரிசு ரூ.100/-

மிக்கஸ்ட் சிப்ரீயட், டிரைஸ்ட்

127

சர்வ சந்தேபிணி

செந்திரன்

மெத்தமத்தையன், மெத்தமக் கோனையன் இர
ட்டைப் புத்தையன் ஆனான் பழாந்த திருநாடு.
புறங்கினைப் பல சென்று இவரை எழுதிப் போன்ற
து அபுதவ முயிலை என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.
இவ்வாறும் சில உயர்ந்த ஊட்டிகள் எண்ணெய்க்குத்
தொழுவதால், ஊட்டிகள், சில எண்ணெய்க்கு உயர்
உயர்ந்த 'கீதம்' என்று குறிப்பிட்டு எழுதிக்கொடுத்த
இவ்வாறான "ஆகாசம்" எனும் உயர்ந்ததும்
மெத்தமத்தின் திறத்தால்தான். பண்டம், உயர்ந்தது.
மெத்தின், முட்டைச் சிறப்பு போன்ற துணியை
ஆய்ந்தும், தாதுகளை எண்ணி மெத்தமக் கோனின்
திறத்தால்தான் தன், உயர்ந்தது ஏ.பி.சி. மது
செய்தும் துணியைப்படுத்தி உயர்ந்ததும், துணியை
உயர்ந்தது உயர்ந்தது உயர்ந்தது துணியை உயர்ந்தது
தன்மையுடையதாயும் உயர்ந்தது. இப்போன்ற
மெத்தமத்தின், மெத்தமத்தின் துணியை (மெத்தின் ஆய்ந்தது)
இந்தத் துணியை உயர்ந்தது "சி" உயர்ந்தது உயர்ந்தது. இவ்வாறான
தன்மையுடையதாயும் உயர்ந்தது உயர்ந்தது உயர்ந்தது உயர்ந்தது
மெத்தின் இப்போது உயர்ந்தது -

தேவநல்லூர் பெரியத்தூர்

செந்தையம், செந்தையக்கிடை, செந்தையநகம், செந்தையத்தையம், பச்சையக்கிடை, சந்தையக்கிடை, செந்தையக்கிடை, செந்தையக்கிடை.

செந்தமிழ்தைச் சூழியாவடி பார்த்துப் பருகிநடை
தவறித்து உடனொண்டால் விழாநி குறையும். மீளவித்து
தீர்ப்பாகவருகிறது தவன்பாகப் பெருமை.

[illegible]

2. கச்சிப் போட்டு கந்தையிற் கொத்தகத்திற்
அப்படியே விருங்க. கச்சிற்றுப் போக்கு குணமாகும்,
கச்சிற் கிணங்க.

2. செந்தமிழை, துறந்தபுறம், பாரிப் பருப்புப் போட்ட கூட்டு, பொய்யில் கெட்டு தீர்ந்தில் எளிதான துறந்த உணவாகும். துறந்த உணவை எடுத்துக்கொள்ள, தினம் திரைக்கதை அமைப்பை கற்றுக்கொள்ள, உறந்த இலக்கணம் உணவை உணர்ந்து.

4. நெல்வகைத்தலை, நெல்வகைக்கிடை, பழையவகை
முத்துக் கடைத்த 'சி' எத்து அமடம் தன், சிந்தி
வகைவகைக் கிடு தாவித்து இதை கடிப் பழைய வகை
வகை வகைக் கிடு நெல்வகைக் கிடுத்து இதைப் பழை
வகைக் கிடு தாவித்து அழைத்துக் கடைத் தெருத். வகைத்துக்
கிடு கிடுவகை.

[illegible][illegible][illegible]

- **Prüfungsausschuss** - 24.

கொட்டை நீதியை நெய்ச்சுரம் : நெய்
நீதியை மாயவாய் இவற்றைச் சிறுசிறு துண்டு
களாக ஒதுக்கிக் கறமீ ஆவியில் வேக வைத்து
ஒன்றும் பாதிபுறமாக மசித்துக் கொள்ளவும்.
நெய்வாய், பச்சை மிளகாய், எள், சீரகம், வெர்க்
கடலை ஆவியவைக்களை மீக்ஸரில் அரைக்கரு
அரைக்கும் பக்குவமாக அரைத்துக் கொள்ள
வும். வெய்லத்தில் சிறிது தீர் சேர்த்து ½ பாரத்
வரும் போது மேற்கண்ட கவனங்களைக்
கொட்டி, ஒன்றாகக் கிணர் விட வேண்டும்.
நெய்வாய் குஞ்செய்து அதில் கொட்டிக் கிணர்
வும் இதை வெறும் வாயில் சாப்பிடலாம்
அல்லது போளி போல் தயாரிக்கலாம் அல்லது
தோதுளம், காமதா மாவில் சிறு சுருண்டை
களாகச் செய்து போண்டா செய்வது போல்
செய்யலாம் மிகவும் சுவைவாக இருக்கும்.
சீரகமும் ஒழுமும் இருப்பதால் உடம்பிற்கு
ஒன்றும் சேகமாயு புளிப்பு, இனிப்பு எவை
கொண்டதாக உள்ளாக இருக்கும்.

-The Great American ...

-ஜெ. அபிதாசனத்தின் குத்தகைவர்.
மேய்வாறு-81

அறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

நெல்லை ஐய்லி

Chen et al. • *Glutamate* and *Glutamate* Receptors

உயிர் உலகங்கள் - 4 மீட்டர்

SHOW LOGSHEET - ATTACHED

செய்தாண்ட - 14 ஆண்டுகள்.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

பெரிய பிள்ளை - 2

Copyright © 1996 by John Wiley & Sons, Inc.

6740000 - 1 6740000

Strain (a) color - 1/2 yellow

EL SPIN (1986) AND EL SPIN (1987)

Countdown song - 50 Hertz

செயல் - 2 அட்டைகள் (அ) வாங்குங்கள்.



பெஸ்ட் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

(மத்திய சர்க்காரால் இந்திய கம்பெனிகள் சட்டம்
1956-ன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது)

- தலைமை காவலகம் :** 3-வது மாடி, சுந்தி கம்பவுண்டு, 26, நவநாதன் தெரு,
திருச்சி, சென்னை - 17. Ph: 4348540/4347025
- தமிழ்நாடு கிளை :** 13, கல்லூரி காலன, சென்னை - 600 114.
BM: P. திவாகராஜன், மாஜி மைனஸ்ட்ரேல் பங்கு,
- குரோவ்டேட்ட கிளை :** 5, 2வது பிதான் சாலை, திரு. காவனி, சென்னை - 600 044.
BM: S. இளையசேகரன், M.Sc. CAIIB, மாஜி இந்தியன் பெங்கு.
- தூய்படிம்
காவலகம் கிளை :** 7, கட்டேஜன் ரோடு, சென்னை - 600 047.
BM: R. V. இளையராத்தி, மாஜி மைனஸ்ட்ரேல் பங்கு.

1. வாடிக்கையாளர் வாதி திட்டம் : (a)

30 நாட்கள் - 18% 45 நாட்கள் - 18% 60 நாட்கள் - 20% 80 நாட்கள் - 21% மேலும்புறது பங்கு
சுந்திதம் சென்னைக் குறிக்கி. காலம் குறிக்கி. காலம் குறிக்கி. காலம் குறிக்கி. காலம் குறிக்கி.

2. பென்ஷனரி/பென்ஷனரி பதவியைத் திட்டம் : (a)

1 வருடம் - 22%; 2 வருடம் - 23%; 3 வருடம் - 24%

3. அதிகபட்ச வருவாய் திட்டம்/வருவாய் கவரணத் திட்டம் : (a)

பெனிட் தொகை	முதலில் கிடைக்கும் தொகை				
	12 மாதம்	24 மாதம்	36 மாதம்	40 மாதம்	60 மாதம்
ரூ. 1,000	ரூ. 1,240	ரூ. 1,533	ரூ. 1,880	ரூ. 2,000	ரூ. 3,000
ரூ. 5,000	ரூ. 6,200	ரூ. 7,655	ரூ. 9,400	ரூ. 10,000	ரூ. 15,000

4. குடிநீர்தரக் கதிர்க்கை பதவியைத் திட்டம்/பெனிட் பங்கு கதிர்க்கை : (a)

ரூ. 1,000 பதவியைத் திட்டம்/பெனிட் பங்கு கதிர்க்கை ரூ. 10,740 ஆகும் 15 வருடங்களில் ரூ. 35,250 ஆகும்

5. முதல் கட்டிய வருவாய் திட்டம் : (a)

பெனிட் கவரணத்தின் முதல் கட்டிய பெனிட் சென்னை தேதிக்கே தாழ்ந்த 1 வருடம் 18%

6. தாழ்ந்தவின் பங்கு திட்டம் : (a)

ரூ. 1,000 15 வருடங்களில் ரூ. 35,250 ஆகும் 10 வருடங்களில் ரூ. 10,740 ஆகும்

7. செலிங்கு பெங்கு : 14% (a)

உயர்வின் விதிமுறைகளை கவரண சென்னை/தொகை

BBF — THE CUSTOMER CONSCIOUS MAHASHAKTHI (a)
BBF — THE CUSTOMER FRIENDLY MAHABANK (a)

Prof. V. VIVEKANAND B.Com (Distn),
MBA (Distn), CAIIB (All India First),
IAS (Topper), EKSAMD (Distn.) (GERMANY)

Dr. PARMESWARI, M.B.B.S.
VICE CHAIRMAN



துன்புறுவோர் மருத்துவ மறுவாழ்வு மையம்

(சித்த-ஆயுர் வேதிக் மருத்துவமனை)

திருமூர்த்தி மலை

உடுமலைப்பேட்டை தாலுக்கா - 642 112.

கோலமத்தூர் மரபட்டை.

தீக்க முடியாத புற்றுநோய்க்கு சித்தமருந்து

மனித உடம்பை அரித்து உடலில் 150 பாக்டீரியை தாக்கி நோயாளியை அனாதை ஆக்குவதாக சித்தரவதை செய்து மரணத்திற்கு உடனாகவிடும் கொடிய நோய் புற்று நோய். உடலில் எந்த இடத்திலாவது புதிதாக மரு மச்சம் கூட்டி நோய்தினால் அது புற்றுநோய் அறிகுறிகளாகும்.

கொடியான புற்று பல ஆண்டுகளாக பூமியில் திதானமாக வளரும். கடும் புயல், கடும் மழை, இலைகளுக்கெல்லாம் இவை கரைவதில்லை. அளவு அகற்ற எண்ணி நாம் செயல்படுவோம். முன்பு இருந்ததை விட வேகமாக பல்வேறு இடங்களில் பரவி விடுகிறது. இந்த போன்று தான் மனிதனுக்கு கனம் புற்றுநோயும். ஓர் இடத்தில் நோய்திய புறரை அகற்றினால் மற்ற இடங்களில் மிக வேகமாக பரவி விடுகிறது. அளவை பல்வேறு வகைப்படுகிறது.

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. தலைப்புபற்று | 12. விலகப்புற்று |
| 2. மூளைப்புற்று | 13. சோனிப்புற்று |
| 3. கண்டப்புற்று | 14. ஆணிப்புற்று |
| 4. அண்டப்புற்று | 15. சருமப்புற்று |
| 5. கிளைப்புற்று | 16. திரத்தப்புற்று |
| 6. நாக்குப்புற்று | 17. எலும்புப்புற்று |
| 7. மூக்குப்புற்று | 18. அபாள் வாகில் புற்று |
| 8. கைப்புற்று | 19. சிறுநீரகப் புற்று |
| 9. குடப்புற்று | 20. விதைப்பை புற்று |
| 10. கருப்பைப்புற்று | 21. கண் புற்று |
| 11. மச்சப்புற்று | |

தீக்க முடியாத நோய் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ள இப்புற்று நோய்க்கு திரத்தா திரவுகாண மேற்கண்ட விவரத்தில் அறையை சிகிச்சை இல்லாமல் அனுப்பல சித்த வைத்திய ஆயுர்வேத மருப்பயி சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

அனைத்து தீராத வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

டாக்டர். V.J. பாக்ஸிவதாசர், M.D. (T.M.)

புற்றுநோய் மருத்துவ ஆலோசகர்.

ரகசியமாக ஒரு ரகசியம்

புத்தகத்தைப் பிரியர்களுக்கு விநியோகப்பாண நாவல். சித்திரப்படி என்னும் கிராமத்தில் நடக்கும் பாயல் புதிர்களை நகரத்திலிருந்து வரும் இளைஞர்கள் விடுவிப்பதாகக் கண்ட சொல்வி விருப்பவர் இத்திரா செனத்தாராஜன்.
பக்கங்கள் : 284 விலை ரூ. 30.00

ஓ! மாய்ப்புமே!

பேராசிரியர் கல்வி ஆவர்களின் நலன்களையும் கட்டுரைகள். எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள். இன்றும் புள்ளிப்போடு படிக்கச் செய்கிறது.
பக்கங்கள் : 120 விலை ரூ. 20.00
இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீரதாசாரு தெரு, இ.தகர், சென்னை - 17

7 உலக அதிசயங்கள்

உலகின் ஏழு அதிசயங்கள் தவிர மேலும் பல மத்திய, மேகால அதிசயங்களையும் கொடுத்து அளித்துள்ளார் அ. ஜெய குமார்.
பக்கங்கள் : 120 விலை ரூ. 25.00

எல்லா நோய்களுக்கும் சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் திருமலைநடராசன் ஆர். ஐ. எம். பி. மருத்துவனைச் செய்யும் முறை, பத்தியம் என அனைத்துமே சொல்கிறார்.
பக்கங்கள் : 72 விலை ரூ. 15.00
இரண்டும் - மருதம் பதிப்பகம், 39, ஆடம் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4

பெரும்புள்ளிகளின் புத்திசாலித்தனமான பதில்கள்

கைவரான கேள்வி பதில்கள். ராஜாதி முதல் அண்ணாதுரை, கருணாநிதி எனப் பலரின் வாழ்வில் நடந்தவை, கேட்கப் பட்டவை. ஆசிரியர் : பாப நரசிம் குமாரசித்தன்.
பக்கங்கள் : 96 விலை ரூ. 18.00

ஷேர் மனாக்கெட் பற்றிய ஐயங்களும் விளக்கங்களும்

ஷேர்மனாக்கெட் பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு விளக்குபவர் டி. சூதிவாச ராஜ கோபாலன்.
பக்கங்கள் : 76 விலை ரூ. 25.00

பக்கங்கள் : 228 விலை ரூ. 45.00
இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரகாசம், த.பெ. என் : 1447, 4, தன்னிச்சையும் சாலை, இ. தகர், சென்னை - 17

என் பக்கம்

எழுத்தாளர் ஏர்வாடி. எஸ். இராதாவிருந்து என் தன்னுடைய வாழ்வியல் அனுபவங்களைக் கவையாக விவரித்துக்கிறார்.
பக்கங்கள் : 228 விலை ரூ. 60.00
(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதல் தெரு, புரட்சி வாக்கம், சென்னை-7)

யினி தீர்க்கும் பழவணக்கள்

பழங்களின் சிறப்புகள், உண்மையும் முறை, நோயாளிகளுக்கு என் விவரிப்பவர் ராஜ் குமார்.
பக்கங்கள் : 112 விலை ரூ. 18.00

அதிகாலைப் பழவைகள்

கணவரின் சொடுமைக்கு முடிவு கட்டிய ஒரு பெண்ணின் கதை. ஆசிரியர் : ராஜேஷ்குமார்.
பக்கங்கள் : 156 விலை ரூ. 30.00

இரண்டும் - ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ. என் : 5571, 107/1, கெண்டியா மடம் சாலை, இராப்பெட்டை, சென்னை - 14

பெண்ணின் நிகழ்காலம்

கவாமி சச்சிதானந்தரின் மனதை உயர்த்திக் செய்யும் எண்ண அலைகள். வருடம் 205 நாளிற்கும் ஒவ்வொரு கருத்தாகக் கொல்லி, சித்தனாயில் தன்னம்பிக்கையில் எழுச்சியூட்டி இருக்கிறார். நயிழாக்கம் ஓ. இராம. குருஷங்காரி.
பக்கங்கள் : 343 விலை ரூ. 85.00

அன்றிலிருந்து இன்றுவரை

செய்தி பரிவர்த்தனை, விளக்கு பேராற்ற பல விஷயங்கள் வளர்ந்த வரலாற்றைக் கவையடக் கறுபவர் வாண்டுமாறார்.
பக்கங்கள் : 76 விலை ரூ. 25.00





உங்களால் முடியாதா?

“கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டால் உடனே வேலை கிடைக்குமென்று எல்லோரும் சொல்கிறார்களே” என்று ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஸ்டிடியூட்டில் சொற்பேதம். பதிலிடு முறை முற்றிலும் இங்கிலிஷிலேயே இருந்ததால் எனக்கு எதுவுமே புரியவில்லை.

“தமிழ்மீடியத்தில் படித்த உன்னைக் கம்ப்யூட்டர் பதிலிடு பெறமுடியாது என்று சொன்னேனே ரெட்டியா, உனக்கு ஏன் இந்த மின் வேலை” என்று எனது உறவினர்களும், நேரழிகளும் கிண்டலாகப் பேசினார்கள்.

எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியை வெற்றிகரமாக முடித்த தீர்வுவண்டும் என்ற உறுதியுடன் விடுவகாணத்தாவில் சொந்த இங்கிலிஷ் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினேன். ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் ஆங்கில மொழியை எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதை விடுவகாணத்தாவின் முறைபான பதிலிடு உறுதி செய்தது.

ஆம்! விடுவகாணத்தாவின் பதிலிடுவின் உதவியால் கம்ப்யூட்டர் பதிலிடுவையை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்த நான் இப்பொழுது ஒரு திறவனத்தில் ‘கம்ப்யூட்டர் புரோக்ராமராகப்’ பணிபாற்றி வருகிறேன்.”

V. Priya
Computer Programmer
Saffron Systems & Services

கடந்த 15 ஆண்டுகளில் கலத்தித்திரும் மேற்பட்டவர்கள் விடுவகாணத்தாவின் ஆங்கிலப் பதிலிடுவையே சொந்தப்படுத்தினார்கள். நீங்களும் விட்டிலுத்தப்படியே, ஒவ்வொரு நேரத்தில் தயார்நிலை கவனமாக இங்கிலிஷ் கற்றுக் கொள்ளுங்கள், கரணமாகப் பேசத் தொடங்குங்கள்.

→

தேர்நாள் பதிலிடு வகாணத்தாள்- தென்னை: 1, மேட்டி ரோடு, திசை, சென்னை-37, * 18, ராமாபி தெரு, தெற்கு தாப்பூர், சென்னை-40, * 20, மேட்டிவாக்கம் டாக்டர் ரோடு, கீழ்பாக்கம், சென்னை-30. திருவெள்ளாறு: 19A, திருவெள்ளாறு ரோடு, முருகன் குறிச்சி, திருவெள்ளாறு-2. திருச்சி: ரெழும் டாக்டர், கீழ்க்கித்தாமணி, (R.R. க்குள் எதிரில்) திருச்சி-2.

**வனம்பூட்டும் இளமை,
வீயம்பூட்டும் வீரியம்,
உடனுக்கு உறுதி!**



வாய்ப்பு வாய்க்கிறது
கிடைக்கிறது

தங்க பண்டம் அட்டைப்பூ-
பத்திரம் எழுதிக்கொள்.

- உலர் மூலிகை, நங்கம், வெள்ளி, இரும்பு, துத்தநாகம் மற்றும் தங்கமேக பல்பங்களுடன் தேன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்டது.
- இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும்.
- நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் சக்தியூட்டும்.
- அலுப்பை போக்கி உடம்பிற்கு ஊட்டமும் மூளைக்கு வலுவமைப்பும் தந்திடும்.

வாய்ப்பு வாய்க்கிறது
கிடைக்கிறது

சிறொளி

வீரியகலப்பம்

சிறொளி நோய்ப் பராமரு
78, அன்புதேவ் ரோடு, குளம், சென்னை - 600 112.
☎ 8320155, 5321414, 5321515

ஒவ்வொரு குழந்தையிலும் ஒப்பந்த சக்தி!

ஞாயபக மந்தியாய்
சிறொளின் வயில்லாணர்
400 mg காப்சூல்

உலுப்பே உயர்வுக்கு வழி

மனத்தெம்பு அளிக்கும் வளையில் உட்டுரை களைப் படைத்திருப்பவர் எஸ். கோவிந்த ராஜன்.

பக்கங்கள் : 96 விலை ரூ. 18.00
இரண்டும் - சசிதேவ் வானி, 91, ஸ்ரீமம், தெரு, மாவிலாப்பூர், சென்னை - 4)

அயல்நாடு செல்லும் யோகமா?

ஜோதிடரீதியாக வழிகாட்டுபவர் எஸ். பி. சுப்பிரமணியன்.

பக்கங்கள் : 88 விலை ரூ. 16.00

ஜஸ்வராய் அருளும்

அஷ்டஸ்கந்தி அர்ச்சனை

திருமகள் பெருமை, தொத்திரம், அஷ்டசகம், பாறையார் பாடல்கள் எனத் தொகுத்துத் தரு பவர் கே. எஸ். பதஞ்சலி ஜயர்.

பக்கங்கள் : 80 விலை ரூ. 14.00

இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பதூர், தி.நகர், சென்னை - 17)

சிவ நாடகங்கள்

எழுத்தாளர் சுஜாதாவிலுடையது.

பக்கங்கள் : 323 விலை ரூ. 45.00

விரல்

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு

பக்கங்கள் : 188 விலை ரூ. 38.00

இரண்டும் - குமாரிப் பதிப்பகம், 8, தீவா தெரு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

அப்பனத்தைச் சுருங்காமல் கடவேன் டுமா? அப்பனத்தின்மேல் எடுத்துணியால் துடைத்துவிட்டு எல்லா சப்பாத்தி செய்யும் ஹாட் பிரேட் வீடு வைத்துத் திருப்பிப் போட்டால் அழகான கட்ட அப்பனம் கொடு. அதன்மீது தெய் தடவிச் கொள்ளலாம்.

எஸ். வந்திதா



குழந்தை பிறந்தவுடன் தூய்மையும் வயிற்றுலலி வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து சித்திரவதை செய்யும், சுற்று நிதானத்துடன் செயல்பட்டால் வயிற்றுலலியை எளிதில் குணமாக்கலாம், இதைத் தடுக்கவும் முடியும் என்று கூறுகிறார் பிரபல அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் பி. ரீவாஜ் கூறுமது.

"பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தான் சிறந்த உணவு. ஆனால் அதே தாய்ப்பால் சில சமயம் தாய் மார்களின் கவனக்குறைவால் குழந்தைகளுக்குத் தொந்தரவாகவும் மாறிவிடுகிறது. தாய்ப்பால்

வயதுக்கு மேல் பிண்ணன் வயதுக்கு வரும் காலம், அக்காலத்தில் உட்ப்பப்பையில் தீக்கண், சதைப் பகுதியில் ஏற்படும் விரியும் துர்நாடினால், உட்ப்பப்பைக்குத் தேவையான அளவிற்கு விலக்கின் இரத்தம் சப்ளை ஆகாததினால் சிலநேரத் வயிற்று வலி வரும். இரத்த சோகை, உட்ப்பப்பையின் அடைப்பு, சட்டிகள், புண், வீக்கம், 'யூரி. ஏனரி இன்ஃபெக்ஷனா'ல் உட்ப்பப்பையின் பாகத்தில் வலியுண்டாகும். மாத விலக்கின் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு வயிற்றுலலி, இடுப்புலலி, வாந்தி, தலைலலி, மயக்கம் ஏற்படுபவர்கள் வலியால் தூக்கத் தேவையில்லை. பெய்மினாமிக் ஆசிட் (Mefenamic Acid),



• டாக்டர் ரீவாஜ்

தேவியை
கற்களா?

தும்போடுதல்வாம் மாட்ப கங்குளாக் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். டப்பா பால், பகலின் பால், எருமைப்பால் தருபவர்கள் பாட்டிலை வெந்திரால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அசுத்தமாக இருக்கும் மாட்பகங்கள், மற்றும் பாட்டிலின் மீது நச்சுக் கிருமிகள் இருக்கும். பால் குடிக்கும்போது அறவைகள் குழந்தைகளின் வாயின் வழியாக வயிற்றுக்குள் சென்று பேதி, சீதபேதி, வாந்தி, குட்டல், அஜீரணம், நாக்குப்புச்சிகள் உண்டாக்கி வயிற்றுலலியை உண்டாக்கும்.

சைக்லோபாம் (Cyclopam) என்ற மருத்து விலக்கின் வலி வயப் போக்குகிறது. இது வலி தீவரண மாத்நிரையாகக் கண்டனில் சிடைக்கிறது. அதை மருத்துவரின் ஆலோசனைபடி காப்பிடலாம்.

பிண்ணனின் உட்ப்பப்பையும், மாட்ப கங்குளம்தான் மருத்துவர்களின் அறுவை சிகிச்சைக்கு இரையாகும் முக்கிய உறுப்புகளாகும். மாட்புலலி, அடி வயிற்றுலலி ஏற்பட்டாலே புற்று நோய் என்ற சந்தேகம் உண்டாகிவிடு

குலோப்ஜுலான் செப்ல பெடியிக்ஸ் வாய்க்கிச்
செய்தால் சில ஜுலுன்கள் கொம்பு
கெட்டபாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க
பாவில் பால் பவுடர் கொஞ்சம் அம்மை பால்
மிட்டுப் பிசைத்து செய்து பாருங்கள்.
ஜுலுன் கொம்பு பிசுதுவாக இருக்கும்.

- உஷா



கிறது. இதற்காக பயாபி, எஸ்கெரிஸ்
படம், எக்ஸ்ரே படம் எடுத்துப் பார்ப்
பார்கள். கர்ப்பப்பையில் சிஸ்ட் இருக்
கிறது என்று டாக்டர்கள் கறுவார்கள்.
இதைச் சிலர் தவறாகப் புரிந்து
கொண்டு புண், கட்டி, கொப்புளம்
வந்துவிட்டிருக்கிறது என்று பயத்து
விடுவார்கள். பெருவாயப் பெண்களில்
90% பேருக்கு ஒவரிஸ் சிஸ்ட் (Ovaries
Cysts) இருக்கும். சுமார் 1,000 பாலி
க்ஸ் கொண்ட ஒவரி திராட்சைக் கொசுத்
தாசலும், ஏஸ்பெரி பழவடிவிலும்
இருக்கும். இதில் சில முத்துக்கள் வீக்க
மடைந்து பெருத்துவிடும். இதற்கு
ஊசியால் உடைத்து (Aspiration)
செய்து சரிசெய்யும் புதிய சிகிச்சை
முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. அஜீ
ரணம், மலச்சிக்கல், வாய்வு, கல்வீரல்
வீக்கம் ஆகியவைகளால் வலிற்றுலவி
உண்டாகும்போது மாத்திரை மருந்து
களால் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். ஆனால்
பித்தப்பை கோளாறுகள், அப்பளடி
செய்யல் என்னும் குடல்வாதம் நோய்
ஏற்படும்கோது மாத்திரை மருந்துகள்
பயன்செய்யவில்லை. அதற்கு அறுவை
சிகிச்சை மட்டுமே கைம் தருகிறது.

42 வயதான பெண்மணி ஒருவ
ருக்கு வயிற்றின் வலது பக்கத்தின்
விவா எலும்பின் கீழ் கடுமையான வலி
ஏற்பட்டு தொடர்ச்சியாக வாந்தியும்
உண்டானது. ஜூன் 102 யுகிர்
அளவில் இருந்து வலியால் குடித்துக்

கொண்டிருந்தார். அவசரத்திற்கு
அருகிலுள்ள மருத்துவமனைச் சந்தித்து
ஊசி மாத்திரை மருந்துகள் குளுகோஸ்
செலுத்தப்பட்ட போதிலும் வலி குறை
யாத நிலையில் வடஆற்காடு அம்பேத்
க் மாவட்டம் வானியம்பாடி
ராபிவே நிலையத்தின் எதிர்வீல் அமைந்
துள்ள ஆர். எஸ். மருத்துவமனையில்
பொண்: 04174 - 22288, 23106
என்னுடன் சந்தித்தார்கள். ஹகனாவ்
பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன்.
பித்தப்பை இருக்கின்ற இடம் குடாக
இருந்தது அவ்விடத்தில் அழுத்தும்
போது மேலும் வலி அதிகரித்தது.
பித்தப்பையில்லாதான் கோளாறு இருக்
கும் எனக் கருதி வயிற்று எக்ஸ்ரே,
அல்ட்ராசவுண்ட், எஸ்கெரிஸ் படம்
எடுத்துப் பார்த்தபோது பித்தப்பை
வீக்கமடைந்திருந்தது. கற்கள் பித்துப்
பையில் திரம்பியிருந்தன. அதனால்
பித்தப்பைக் குழாயில் அடைப்பு
ஏற்பட்டு குடலுக்குப் பித்தம் கரக்கப்
படாமல் தடைப்பட்டிருந்தது.

எனவே, அமைந் என மருத்துவ
மனையில் 10 நாட்கள் தங்க வைத்
தேன். அன்றே ஆபரேஷன் செய்து
பித்தப்பையை அகற்றினேன். வலியால்
குடித்துக் கொண்டிருந்த அந்த அம்மை
யார் சமனம் அடைந்தார். இப்போது
அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்.
அந்தப் பெண்மணி கடந்த மூன்று வரு
டங்களாக அஜீரணம், உப்புசம், அவ்சர்
என ஏமாந்து மாத்திரை மருந்துகளை

விநாயகக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்யப் படாமல் திருத்திருந்தால் மருசன் காமாண்டி ஏற்பட்டிருக்கும்.

வயிற்றுக்குள் இருக்கும் பித்தப் பைையை அகற்றிவிடுவதால் மற்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் என்ற எண்ணம் பலரிடம் இருக்கிறது. அது தவறு. கல்யாண பித்தத்தைக் கரக்கின்றது. தினசரி மூன்று லிட்டர் அளவில் சரக்கப்பட்டு பித்தம் கண்ட 100 மில்லி அளவிற்குப் பித்தப்பைக்குள் அடங்கிவிடுகிறது. கண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து 110 அளவிற்குக் கண்டக் கொய்தால் எப்படிக் கண்ட விடுகிறதோ அதேபோல் 1 லிட்டர் பித்தம் கண்ட 100 மில்லிலிட்டர் அளவிற்குத் தண்ணை மாற்றிக் கொள் கிறது. பித்தம் பித்தப்பை வழியாகக் குடும்புக்குச் செல்கின்றது. அங்கு உணவை ஜீரணிக்க உதவிபுடிகின்றது. பித்தப்பையில் அஞ்சல் உற்பத்தியாகும் போது குடமூக்குப் பித்தப்பைக்கு இடையிலுள்ள குழாயில் சுறகனாய் அடைபட ஏற்பட்டுப் பித்தப்பைக்குள் நேங்குகிறது. இதனால் பித்தம் வெட்டியாகிக் சுறகனாக மாரி பித்தப் பைையை வீக்கமடையச் செய்வதுண்டு கிறது. மேலும், பண்ணாகி நக்கக்கிழவி கனாய் அழுகிவிடும் அபாயமும் ஏற்படும். இந்த நிலையில் பித்தப்பை வெடித்து ஆடல முழுவதும் விஷமாக

மாரி அறித்துவிடும். உடனடியாகச் சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்டால் சில நாட்களுக்குள் மரணமும் உண்டாகலாம்.

பித்தப்பையை அகற்றிவிடுவதால் உடலுக்கு எதிர்ப்புப் பாதியும் கிடை யாது. காரணம் கண்ணீரில் சுரக்கும் பித்தம் நேரடியாகக் குடலில் சென்று விடுகிறது. அங்கு பித்தப்பைக்கு வேலைமில்லாமல் போகிறது. பொது வாகப் பித்தப்பை பித்தத்தைச் சேர்த்து கலக்கும் கிடங்கு என்றே சொல்ல லாம். அதற்கு எந்த வேலையும் கிடை யாது. பித்தப்பை பாதிக்கப்படும்தோது மருசன் காமாண்டி வரலாம். கண்கள்; தாக்கு, மூக்குகள், தொல் அணுதும் மருசன் திறத்திய் மாறிவிடும். சிறுநீர் மருசன் திறத்திய் கழியும். இதற்குக் காரணம் பித்தப்பையில் உண்டாகும் அடைப்பே ஆகும். இதை அகற்றாவிட் டால் கல்லீரல் செதமடைந்து லீவர் சீரோசில என்னும் கல்லீரல் புண லீக்கம் ஏற்பட்டு மரணமும் உண்டாக லாம். பொதுவாக மருசன் காமாண்டி என்னால் முனிவை மருத்துவான் என்ற நிலை மக்களிடம் இருக்கிறது. பித்தப்பை அடைப்பினால் ஏற்படும் மருசன் காமாண்டிக்கு அறுவை சிகிச்சை மட்டுமே சிறந்த வழியாகும். அடைப்பை நீக்கியவுடன் மருசன் காமாண்டியும் நீங்கிவிடும். பித்தப்பை யால் உண்டாகும் மருசன் காமாண்டி நோய் கொண்டவர்களுக்கு மலம்



இருட்டியல் மருந்துகளைச் சாப்பிடவோ, பிறருக்குக் கொடுக்கவோ கூடாது. வேபினை ஒருமுறைக்கு இருமுறை படித்துப் பிறகே மருந்து உபயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

- ராஜேஸ்வரி கணபதி



ஒரு முறை திறைய ஐவ்வரிசி பாயசம்
 வீணாகிப்பது அழிவிருந்த முத்திரி,
 திராட்சை எவ்வாறாயினும் எடுத்துவிட்டு
 அடுப்பில் வைத்து இறுதியின் வடபாக
 இட்டு வைத்தோம். காய்த்தவுடன்
 பொறித்துச் சாப்பிட்டால் மாறுதலான
 ருசியடையிருத்தது.
 - பூர்ணிமா

விவள்ளை நிறத்தில் ஏற்படும், இரத்தத்
 தில் ஒரு மில்லிகிராம் அளவில் இருக்க
 வேண்டிய பிஸிஸின் அதிகரித்து 40
 மில்லிகிராம் இரத்தத்தை அகத்தனாகி
 விடும். பொதுவாக ஏற்படும் மஞ்சள்
 காமாண்டியில் 10 மில்லிகிராமுக்கு
 மேல் ரத்தத்தில் பிஸிஸின் பித்தம்
 அதிகரிக்காது. எனவே மஞ்சள்
 காமாண்டி ஏற்பட்டால் ரத்தப் பி
 சோதனை, எக்ஸ்ட்ரே, அல்ட்ரா
 சவுண்ட் ஸ்கேனிங் செய்து முறை
 யாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

பித்தப்பைப் கோளாறுகள் பெண்
 களுக்கும் குண்டாக இருப்பவர்களுக்கும்
 தான் அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது.
 இதற்குக் காரணம் பெண்கள் நேரத்
 தோடு அளவோடு கசாதார முறையில்
 சாப்பிடுவதில்லை. நேரம் சிலைக்கும்
 போடுவதில்லாமல் ஏதாவது ஒன்றை
 வாயில் போட்டுக் கொண்டு அரை
 போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். இது
 தீய பழக்கமாகும். விவாண்டினாய்,
 ஐஸ்கிரீம், டாஸ்டா, நெய்யுடன் தயாரித்
 துப்புகின்ற கேக், இனிப்பு வகைகள்,
 அதிகமான எண்ணெய்ச் சத்துக்
 கொண்ட பருப்பு வகைகள், வஸ்பரி
 அதிக அளவில் குடிப்பவர்கள் மற்றும்
 உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமான
 உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்
 பவர்களுக்கும் பித்தப்பையில் கற்கள்
 உண்டாகின்றன. ஆண்டில் மது
 மற்றும் போதைக்கு அடிமையான

வர்களுக்கும் மதுவுடன் சரியான
 சிகிச்சை, மட்டன், ஐஸ்கிரீம் போன்ற
 எசுட்டிஷ் சாப்பிடுபவர்களுக்கும்
 பித்தப்பையில் கற்கள் கடுகின்றன.
 இவர்களுக்குத்தான் விவ்சிரோஸிஸ்
 நோயும் ஏற்படுகிறது.

இவர்கள் கொழுப்பான உணவுப்
 பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
 அளவோடு சாப்பிடவேண்டும். உட
 லுக்குத் தேவையான அளவிற்கு
 மட்டுமே உட்கட்சத்து இருக்க வேண்
 டும். காய்கறி, கிண்கள், பழங்கள் அதிக
 அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள
 வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய
 வேண்டும். தினசரி குறைந்தது ஒன்
 தரை விட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க
 வேண்டும்.

அடிக்கடி துன்புறுத்தும் வயிற்று
 வலியாக இருந்தால்,

வயிற்றுப்புண் (Peptic Ulcer),
 குடல் வாதம் (Appendicitis), வயிற்றுக்
 காசநோய் (Abdominal T.B.), குடல்
 வெறுக்கீழா (Internal Hernia), கட்டி
 கள் (Tumors), கர்ப்பப்பைக்
 கோளாறுகள் (Uterus problem),
 சிறுநீரகங்களில் கற்கள் (Kidney
 Stone), குடல் அடைப்பு (Intestinal
 Obstruction), தாக்குப் பூச்சிகள்
 (Worms) இருக்கின்றதா என்பதை
 அறிந்து முறையான சிகிச்சை
 பெற்றால் வயிற்றுவலி இல்லாமல்
 வாழலாம்.

சாதனை படைக்க உழைப்பதான் வேண்டும்!

என் பல நகரங்களில் கட கம்ப்யூட்டர் என் தால் என்னவென்று தெரியாது! ஸீனியர் ஸீல் டம் அனாலிஸ்ட் ஆகப் பணி. பிறகு பெங்களூரிலும், அதுமதாபாதினும் நிர்வாகப் பதிலி பெற்றார். எல்லாவிதமான கம்ப ட்யூட்டர் பதிலிகளும் மேற்கொண்டார்.

JAG செவ்வில் நிர்வாகப் பதிலி பாலக்காட்டில். பல தேர்வுகள், பல பொறுப்புகள். பதவி உயர்வுகள் ஆன பிறகு 89-ல் சென்னையில் 30,000 ஊழி யரடங்கிய நிர்வாகத்தில் Assistant Divisional Railway Manager என்ற நிர்வாகப் பொறுப்பை மேற்கொண்டார். இது பொது நிர்வாகம். திறமை சமர்த்தன் அடங்கிய தலைமை. இடையில் இரு வரும் 'மாஸ் செஸ்டர்' அனுப்பப்பட்டார் நிர்வாகப் பதிலிக்கு. ஐந்தரை வருட ADRM அனுபவத்தின் பின் ரயில்வே நிர்வாகம் இவரை எம்.டி.ர் டி.வி.டி. என் DRM ஆக்கி கொண்டித்திருக்கிறது.



இந்தியாவில் ரயில்வே துறையில் 'டி.வி.டி.என் ரயில்வே மாஸ்டர்' (DRM) எனும் உயர்ந்த பதவியை வகிக்கும் ஒரே பெண்மணி திருமதி விஜயலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன். கைகுரில் பணியாற்றும் இவர் ஒரு தமிழர் என்பது நமக்குக் கூடுதல் பெருமை. மிகவும் கடினமான ஒரு பொறுப்பை ஏற்றிருக்கும் இவர்...

திருமதி விஜயலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன் பள்ளி வாழ்க்கையிலேயே ஐ.ஏ.எஸ். ஆகக் களவு கண்டார். 1968 ஜூலைமையில் ஐ.ஆர். 'ஏ.எஸ். தேர்வில் தேர்ந்து ரயில்வே அக் கவுண்டன் பிரிவுக்கு ஜூனியர் அக்கவுண்டன் ஆபீஸராக்கப்பட்டார். 1973-ல் கம்ப்யூட்டர் பதிலிக்கு அனுப்பப்பட்டார். 73ல் இந்தியா

இந்தியாவில் முதல் மற்றும் ஒரே பெண் DRM இவர்தான்.

இந்திய ரயில்வே நிர்வாகத்தில் ஒரே மத் தும் முதல் பெண் அதாவது மண்டல அன லிஸ் பெண் நிர்வாகி நீங்கம். இரவு பகல் தட்பவெப்பம் பார்க்காமல் எங்கே என்ன தேர்ந்தாலும் ஒரேப் போல் திக வேண்டிய முதல் அதிகாரி. ஒரு பெட்டி தடம் புரண் டாலோ ஒரு கடல் வண்டி தண்டவாளம் மீறினாலோ மெடிக்கல், மெக்கானிக்கல், எலக்டிரிசியன், ஸ்ட்ரீட்டிங், சிக்னல் மற்றும் டெலிகாம் அதிகாரிகள் தங்கள் தங்கள் குழுக்களுடன் ஆதாரம் விட வேண்டும். தலைமையில் நீங்கள் ஒரு பெண்மணி என்ற நிலையில் அசௌகரியங்களுக்கும் எரிச்சல் கண்டும் குழல்களையும் எப்படிச் சமாளிக் கிறீர்கள்?

சிரமம்தான். தேரடிவாக ஒரு பெண்மணி டி.ஆர்.எம். ஆகி வாழத்திலிருந்து குதித்தால் மிகுந்த சிரமம். என் விஷயம் பாருங்கள். நான்

அவரில்பென்ட் டி.ஆர்.எம். ஆகி துத்தகர வகுடம் சென்னையில் பல அசம்பாவிதம் களில் டி.ஆர்.எம். போகுமிடமெல்லாம் கட நின்று கவனித்து அனுபவம் பெற்றிருக்கிறேன்.

மற்றொன்று என் அடிப்படைத் தன்ம் கணக்கு மற்றும் திதி. அதில் ஒரு செனக்ரம் என்னவென்றால் மற்ற எல்லாத் துறைகளிலும் செய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு செனக்ரமும் அப் சுவல் தாடி வரும் மற்றும் வரப் போகிற சென வினயகளும் 'ஒப்பந்தம்' தாடி வரும். அந்த வகையிலேயே எல்லாத் துறைகளின் அனைத் துப் பிரச்சனைகளின் வேர் மற்றும் தீவு பற்றி விசால் அறிவு எங்களுக்குக் கிடைத்து விடும். மூன்றாவது விஷயம் ரயிலவேலைப் பொறுத்தவரை ஒரு பெண் அதிகாரி என்பது ஒப்பக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு விஷயம். சிலேயே

ஹழிபர்களுக்கு தெம்பு ஆறும். 'பெண் அதிகாரி' என்பது ஏதோ புதிய சகாப்தம் என்கிற மாதிரி திணைப்பில்லாமல் நான் என் சக அதிகாரிகளைப் போலவே என் உடமைவைச் செய்கிறேன்.

பேசலில் க்டேஷனில் வேடி வப் இன்ஃபெக்டர் வேலைகளில் சேர்த்ததும் சக அதிகாரி 'வேடிஸ் டாப்லட் வேடி கட்டி வாக வேண்டும்' என்று எரிச்சல்படுவதாக ஒரு கதைகளில் வரும்.

ரயில்வே க்டேஷன்களில் அந்த திணைமை வரவில்லையா? இன்னும் பெண் வாகைப் பட்டாத இடங்கள் தாமா?

யா கொன்னது? திறைய பெண் க்டேஷன் மாவடாகன் வத்திருக்கிறார்கள். அதிகப் படியாவ 'வேடிஸ் டாப்லட்'மும் கட்டித்தான்



ரயில்வே அகலவுண்டரில் 32 பெண் அதிகாரிகள் இருக்கிறார்கள். நான் மட்டும் பொது தீர்வாகத் துக்கு வந்தேன் என்பது நவீர நான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவனாகி விட்டேன். 'பெண் அதிகாரி' என்பதால் பெரிய பிரச்சனை எதுவுமில்லை. நீங்கள் கொன்னது போல் விபத்து இடங்களில் அடிப்படல வரதிகக் கூடக் கிடைக்காது. தன்னார், காப்பி ஏன் டாப்லெட் வசதி கூட இருக்காது. கொட்டும் மனது பணி வறுத்தெடுக்கும் வெப்பலில் சகஜம். நேரக் கணக்கு பார்க்க முடியாது. அந்த வசதிக் குறைவுகளுக்கெல்லாம் மனவைக் கண்டிஷன் பண்ணி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

துவகரி 17 சிவராத்திரி இரவில் 'கப்ர மண்டியா' குட்டிய ஒரு 'டிசைரம்மெண்ட்' சர்க்கரை ஏற்றப்பட்ட பெட்டிகள் சரித்து விட்டன. சர்க்கரை வெளிபே எடுத்துப் பிறகு பெட்டிகளை திமிர்த்த வேண்டியிருந்தது. மிகவும் சிரமப்பட்டோம். டி.ஆர்.எம். தோடிபாகத் தம்மோடு இருக்கிறார் என்ற உணர்வே

வத்திருக்கிறோம்.

சதாப்தி சதாப்தி என்று எத்தனை வன் டிக்கும் பெயர் வாய்ப்பு? கொன்ன - வாகு இணைப்பு ஒன்றும் சதாப்தி, பெண் கணு - ஹாப்லி இணைப்பு ஒன்றும் சதாப்தி - ஏன் இத்தனை பெயர்கள் பஞ்சம்? அந்தமுனை கேள்விகள். 'ஹாப்லி' செல்ல வேண்டிய பயணி 'எமலூர் சதாப்தி' பிண்டாபாரத்துக்கு வந்து கடைசி நிமிடத்தில் தவறு புரிந்து சாமான்களுடன் மேம்பாலம் ஏறும் போது ஹார்ட் அட்டாக்கில் உயிரிழந்த சம்பவம் பத்திரிகைகளில் படித்தேன்.

'சதாப்தி' என்ற பெயர் ஒரு 'கான்செப்ட்' இரு நகங்களுக்கிடையில் ஒரே நாளில் போய்த் திரும்பும் முழு குளிர வசதி விரைவு வண்டி என்பதே அதே பெயரால் வெவ்வேறு நகர இணைப்பு வண்டிகள் அழைக்கப்படுகின்றன. ஒரே பெயரில் பல ரயில்கள் ஒடுவது மக்களுக்குக் குழப்பம்தான். தகுந்த தெரத்தில் சத்திர்ப்பம் கிடைத்தால் நிச்சயம் நகங்களுக்குச்



செய்யவேண்டும்

முடிந்தவரை என் என்வா வளர்ப்பதில்லை உணவுப் பெட்டி இணைக்கக் கூடாது! வயோதிகர் பெண்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏதுவாகியிருக்கிறோம்!

அதிக ஓரம் செய்வதும் ரயில்களில் மட்டுமே சமையல் பெட்டி இணைக்கலாம் என்று சிபி. ஒரு பணிகளுக்குள்ள பெட்டி வேறு போய் விடுகிறதல்லவா? இவை இல்லாத வண்டிகள் போகும் வழியில் டிராவி என்டம் அதாவது நன்கு வண்டியில் உணவு தரப்படுவது என்று அமைத்திருக்கிறோம். தனிவாகுக்கு உணவெனக் வழங்கியிருக்கிறோம். (சில கட்டுக்களில் வசதியிருக்கிறதா என்று போல் செய்து விளக்கிறார்) தனிவாள் தனது தென்றாலும் தங்கன் மேற்பார்வை செய்கிறோம். மருத்துவ அதிகாரிகள் விசிட் செய்கிறார்கள். ஏடி.ஆர்.எம், டி.ஆர்.எம், உட்பட விசாரிக்கும் திசைப் பரிசோதனை செய்கிறோம். அதனால் பயனில்லாமல் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தபடியாக ஜி.எம். ஆகும் தகுதி பெற்றவர் தீக்கல். அத்தகைய உண்பத பத விக்கு உணவாக ஆன் ஜி.எம். அளவுக்கு திவாயம் வழங்க முடியுமா?

தராமையாக. சாதனைக்குத் தேவை உணவுப்பதாள். ஆன், பெண் பெரும் ஏது இது! தான் முன்பு சொன்னபடி ஜூனியர் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் கிரேடிஸ் இருந்த காலத்திலேயே 'சனி ஸ்கீப்' எடுத்துக் கொள்ளாமல் எவ்வாறியதால் பயிற்சிகளையும் இன்ஸ்பெக்டர்களுக்கும் மேற்கொண்டிருக்கிறோம். மோட்டர் டிராவினில் பயணித்திருக்கிறோம் ஜோலார்பேட்டை அருகில் சாம்புப்பட்டி என்று திணைவு இருப்பது தாது மணி நேரமும் வேலை செய்திருக்கிறோம். மேல் பாயல் பணி, கட்டர் சேவைத்தல் சமையல்களில் கூட சிலர் பார்த்திருக்கிறோம். தானை பெரிய பதவிக்கள் எண்ண தம்பி தரப்பட்டால் மிகத் திறமையாக திவனிடத்துக் கூட்டுவேன்

அதாவது வாழ்க்கை மேல்வாசல் அருள் களை மற்றும் அம் வாழ்க்கையை பாதிக்க

முதல்

தன் வாழ்க்கையிலே உண் வாழ்க்கைத் துணை அமைத்தால் அதுவாக வாழ்க்கை நிச்சயம் சேர்த்த வாழ்க்கையை பாதிக்காத என கணவர் இரு. விவசாயத் துணை ஜூனியர் பேராசிரியர். அவரும் தம் தொழிலில் அதிகக் கவனமும் ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையும் உடையவர். எவ்வளவு மன வாழ்க்கையில் உடியவரை ஒரே வாரியம் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரே மணிக்கு

கவனி தாம் எவ்வளவு குடும்பத்தார் உதவியால் சோலப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது.

மேலு வாழ்க்கைத் தொழிலில் பிரவாகித விழும்புப் பெண்டுகளுக்கு உணவி அளிப்பதா என்பது?

பெண்கள் வேலைமென்று பெனிபெ வந்த பின்பு தங்கள் திணைமைய திருபாயம் செய்து காட்டியாக வேண்டும். 'பெண்' என்ற திணையை சாதகமாகக் கொண்டு பவனித்த திவ பிவ்வாங்கக் கூடாது. பிரி 'பெண்டாமை' என்று பிவத்தும் திணைமையும் வரவிடக் கூடாது.

முதலில் பெண்கள் டாக்டராக, தர்மகா, கச்சராக மட்டுமே இருக்க முடியும் என்று முடிவு செய்திருத்தார்கள். பித்பாரு அவர் களின் தொத்தத்திரு வெகிட் கொடுத்த ரிசுஷனிட், கூடப்பிட், கட்டுமோ போன்ற வேலைகளையும் குரல் மற்றும் பழநும தேர்த் திக்கு மதிப்புக் கொடுத்து வெனிபோன் ஆப் ரெட்டர், கண்டட்டர் அகிஸ்டெண்ட், ஏர் ஜோக்டல் போன்ற வேலைகளையும் கொடுத்தார்கள். புதிது, தனித்துவம், உறுதி, படைப்புத்திறன் போன்ற தன்மைகளைக் வெனித்து அவர்களை திவ்வாகிக்காக்கும்

மாவலியில் வாங்கும் மகிழ்ச்சி பூ. மறுதிருத்திக்கும் வாடகை இருக்க, ஒரு பத்திரத்தை நீதி முக்கி எடுத்து அதில் பூக்களை வைத்து முடிவைக்கவும். மறு தன் வரை பூக்கள் வாடாமல் சிபிசுஷன் கண்காட்சி இருக்கும்.

- ராஜ் சாந்தாநாத்

மார்ச் 28: ஸ்ரீராமதனம்: ராமராமமும் அமைப்பி ரார்த்திப்போம்!

ஸ்ரீ ராமத்தே பரமஹம்சே நம: :

லிப்கோவின் மகத்தான வெளியீடு!

கிர்த்தனாசாரிய ஸ்ரீ உ.பி.வ. C.R ஸ்ரீதிவாஸய்யங்கார் அவர்களின்



ஸ்ரீமத் வால்மீகி ராமாயணம்

பால காண்டம் முதல் 49ஆவது காண்டம் முடிய இரண்டு பாகங்களில் ரொத்தம் 1800 பக்கங்கள்

♦ ஒவ்வொரு மூலக் கட்டத்திற்கு மூலப் பக்கப் படங்கள்

தமிழ் வசனம் : விலை ரூ.250; தபாலில் ரூ.270.

ஆங்கிலப் பதிப்பு : விலை ரூ.250; தபாலில் ரூ.270.

கம்பி ராமாயணம் (கதைக் கருக்கம்) : ரூ.45; தபாலில் ரூ. 53

உயரணம் புத்தக கடைகள் மேலங்கள்.
சிங்களத்தின் மூல விலைப் பட்டியலுக்கு எழுத்து :

श्री दयाशतकम्

ஸ்ரீ தயாசதகம்

(மகாபக்த கவிதா நூல் தொகுப்பு)

விலை ரூ. 30; தபாலில் ரூ. 38



தி லிட்டில் ப்ளவர்

கம்பெனி

தி. நகர், சென்னை - 800 017

போன்: 4341538

67 ஆண்டுக்கான ஆண்டிக் உலகில் பெரும்புகழ்!

சுந்தரம் சாரீஸ்

கங்குடி புடவைகள்

TRADEMARK



Sundaram Sarees

586036

எழுது

டி.ரேட் மார்க்

பார்த்து வாங்குங்கள்

மதுரையில் 45 வருடங்களாக

கங்குடி புடவைகள் தயாரிப்பின்

பிரசித்தி பெற்று விளங்குவது எமது

சுந்தரம் சாரீஸ்

எங்களிடம் ஐரோப்பா மற்றும் சாதாரண கங்குடி புடவைகள், காக்ரி, கோவை, தெகம், பெங்கால், சைத்தி காட்டன் புடவைகளும், கரீம்மா, தாரிகா, கலிஸ் காட்டன், புளா, பட்டர் காட்டன், வாயல் புடவைகளும், பாலி காட்டன், கோர சிர்க் முதலிய தரமான புடவைகளும், கவர்ச்சியான கலித் புடவைகளும் மெய்த்மாலையும் சில்லறையாகவும் கிடைக்கும்.

சுந்தரம் டெக்ஸ்டைல்ஸ்

90, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 625 001. ☎ 25152

சென்னையில் கிளை நிறுவனம் கிடைக்காது.



ஒப்பனாக அவள் ஊழலவந்தேன். அவ லைத் திரும்பத் திரும்ப தேய்காய், எலுமிச்சை, துளிர் என்று செய்கு அலுத்து விட்டது. சீட ரென்று தக்காளி காதம் செய்வது போல் இதைச் செய்வதாய் என்ன என்று தோன்றியது. தக்காளி, வெங்காயம், ப. மீனகாய் எல்லாம் போட்டு வதக்க 10-15 நிமிடங்களில் தக்காளி அவல் தயார்.

- ஸார்வதி ஸுவத்தியதாதம்

ததரியம் பிறகு வந்தது. எந்த வேலையும் பெண்டுகளுக்கு முடியும் என்ற நம்பிக்கை இப் போது வந்திருக்கிறது.

இன்னமும் பல காரணங்களால் எம்.பி.ஏ. படித்த பெண்ணை உற்பத்திப் பிரிவில் போட்டாமல் மார்க்கெட்டிங்ஸில் விடுவது, நினைவு இவ்விதமாகப் படித்த பெண்ணை அது வரைப் பணிக்குப் பயன்படுத்திப் பிடுக்கு மறுப் புது என்ற நிலைகள் தீடிக்கின்றன. எந்த வேலையும் முடியும் என்பதைப் பெண்டாள் நிரூபணம் செய்து காட்ட வேண்டும்.

பெண் அதிகாரியாக இருந்து கொண்டு தொழிலாளர் பிரச்சனைகள் - தொழிற்சாலை விசேஷம்வரை எப்படிச் சமாளிக்கிறாள்?

நான் 83-84ல் டெபுடி சீப் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸராக இருந்தபோதே சூன்ஸ் அன்ட் ரெகுலேஷன்னை ஆழமாக அறிந்து கொண்டு அவற்றைத் தகுந்த இடத்தில் பிரயோகிக்கும் வாகவந்ததை உறுதுக் கொண்டேன். தொழி லாளர்களைச் சமாளிப்பது இருவகையில் - ஒன்று 'மறுப்பல்' ரகம். நான் உடத்தி, இதோ, அதோ என்று இழுத் தடித்து இயற்கையாக ஒரு முடிவு வரப் பண்ணுவது.

இன்னொன்று தடாஸடி - எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று ஒன்றைச் செய்வது.

இரண்டுக்கும் நடுவில் ஒரு வழி உண்டு. அறிவுபூர்வமான வழி - ஆழமான அனுபவ அறிவு மட்டுமே இதற்குத் தேவை. பொய்யான வாக்குறுதிகள் தராமல் ஆமாம் அல்லது இல்லை என்பதைத் தைரியமாக ஆதாரங் களோடு எடுத்துச் சொல்வது. பாரபட்சம் எடுக்காதவா எவ்றும். நிறத்த மனதோடு பிரச்னைகளை அணுகுபவர் எவ்றும் ஒரு அதிகாரி பெயரெடுக்க பல வருடங்கள் பிடிக்கும்.

நான் இதைத்தான் செய்து வருவதாக நம்புகிறேன். மனிதாபிமானத்துடன் தொழிலா ளர் பிரச்சனைகளை அணுகுகிறேன். எப்போ தும் சரிசத் தலைவராகவான் உடனே சந்தித் திறேன்.

பெண்டுகள், அதிக உழைப்பு இவற்றால் மனம் அசைக்கழிக்கப்பட்டவர்கள் குடும்பக் கவலை இல்லாமல் நிம்மதியாகத் தூங்க என்ன் உயர்வம் வைத்திருக்கிறீர்கள்?

என்னைப் போல் பதிலிடுங்கள் பெண் களுக்கு வசதிகள், வேலைக்காரர்கள் உண்டு. உடிவரை உடனோகப்படுத்துகிறேன்.

சாஸையில் அவை மணி 'வாக' போகிறேன். ஷட்டிங், பேட்மிண்டன் விளையாடுகிறேன். விடைத்தெய்லாம் படிக்கிறேன். 20-25 நிமிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறேன். நான் ஒரு ஆய்வுமின்ட், கெட்டதையே நினைப்பதில்லை. எல்லாம் நன்றாக, சீக்கிரமே நடக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்திருக்கும் நேரத் திலும் உறவுகள் 'அன்மை'வை நம்பி இல்லை என்றும் அன்பு, உட வாய்வதால் மட்டும் வரு வதில்லை என்றும் எனக்கு தானே சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

நிம்மதியாகத் தூங்க முடிகிறது. என்னால் குடும்பத்துக்கு உறுதானையாக இருக்க முடி யும். தல்ல தாயாக இருக்க முடியும் என்று மனப்பூர்வமாக நம்புகிறேன்.

பேட்டி : மாலதி

மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் இருக்கும் மகன் வயிற்றுப் பேரன் குட்டி ஸபாஸ்பாஷுடன் தவழ வதைப் பார்த்து எங்களுக்கு வேடிக்கையாக இருந்தது. இது என்ன வேஷம் எத்தேன் மகளிடம். அவளோ, இங்கு பிடிவும் குளிர் அப்பா, மொகைக் தாரபெய் லாய் ஜில்லிப்பி, குழந்தை தவழ ஆரம்பித்து விட்டான். அதனால் இப்படி கைத்துப் போட்டேன் என்றாள்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்

காஸ் ஸ்டவ் பயன்படுத்துவோர் கவனத்திற்கு!



காஸ் ஸ்டவ்
பிரச்சினைமா?
எங்களை

உடனே அணுகவும்.

☎ 4820484 (மாம்பலம்)
415117 (அடையார்)

எல்லா வகையான காஸ் அடுப்புக்களும் ரிப்பேர், ஸ்ப்ரே போயிண்டிங், குரேமியைப் பிளேட்டிங், உதிரி பாகங்கள், 3 வருட உத்தரவாதத்துடன் புதுப்பித்த காஸ் ஸ்டவ் வாங்க.

சிவா

காஸ் ஸ்டவ் மெக்ஸிகா 3 சர்வீஸ்

39, எம்ஸையம்மா கோவில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 33. (தூய் எதிரில்)
7/6, கங்காநிபா நகர், 3-வது குழக்குத் தெரு, அடையார், சென்னை 20.

ரிப்பேர் செய்ய தங்கள் ஸ்டவ்வை கொடுக்கும்போது உடனடி உபயோகத்திற்கு மாற்று காஸ் ஸ்டவ்வும் தருகிறோம்.

ஸ்தாபிதம் : 1959

ஸ்ரீ குருராகவேந்தராய நமஹ

1. 17.4.96-ல் 18 நாட்கள் கொண்ட பிரயாணம். பூரி - புவனேஸ்வர் - கயா - காலி - அலகாபாத் - அயோத்தியா - ஹரித்துவார் - டில்லி - மதுரா - ஆக்ரா. கட்டணம் ரூ. 3,250/-

2. 6.5.96-ல் 18 நாட்கள் கொண்ட பிரயாணம். பூரி - புவனேஸ்வர் - கயா - காலி - அலகாபாத் - அயோத்தியா - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேசம் - கேதார் - திருபுஜிநாராயண் - பத்ரி - டில்லி - மதுரா - ஆக்ரா. கட்டணம் ரூ. 4,100/-

3. 6.5.96-ல் 12 நாட்கள் கொண்ட பிரயாணம். பூரி - புவனேஸ்வர் - கயா - காலி - அலகாபாத் - அயோத்தியா, கட்டணம் ரூ. 2,800/-

4. 17.4.96-ல் 15 நாட்கள் கொண்ட பிரயாணம். டில்லி - ஹரித்துவார் - கேதார் - பத்ரி - திருபுஜிநாராயண் - டில்லி - மதுரா - ஆக்ரா. கட்டணம் ரூ. 2,250/-

குறிப்பு : எல்லா வண்டிகளுக்கும் காலவை டிபன், காப்பி, 2 வேளை சாப்பாடு, ஓயல் இடவசதி. அளவத்து பஸ் கட்டணம் உட்பட்டது.

எமது சர்வீஸின் மூலம் ஏப்ரல் 21-ம் தேதி பஞ்சாபுவாசைக்கு ஒரு குழுப் 45 தபர்கள் பதிவுசெய்துள்ளார்கள். மே மாதம் 6-ம் தேதிக்கு 30 தபர்கள் திருவள்ளூரிலிருந்து பதிவுசெய்துள்ளார்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்,

39, ஆரிமுத்து ஆகாரி தெரு (மின்வசூலாந்தர் பஸ் நிலையம் அருகில்)
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 003. Ph : 855 4838

உரிமையாளர் : வி. சுப்பாராவ்

குறிப்பு : தேரில் வருபவர்கள் திருவல்லிக்கேணி பார்த்தாரதி குளத்திற்கு அருகில் உள்ள கங்குவர் தெரு கடைசியில் உள்ளது.

M.V. SCHOOL OF FASHION AND MODELLING.

MADEAS

15 DAYS COMPACT COURSE EXCLUSIVELY FOR
TEENAGE GIRLS DURING APRIL / MAY 1996

FOUNDATION COURSE

IN BEAUTY, BODY CARE, MAKE-UP, FASHION AND MODELLING
COURSE CO-ORDINATOR:

DR. M. MANICKAVASAGAM, MBBCH, DCH, M.D.

CHILD SPECIALIST, ARTIST, PHOTOGRAPHER, DESIGNER,
CONSULTANT ON BEAUTY, BODY CARE, FASHION AND MODELLING.

FOR DETAILS: SEND SELF ADDRESSED ENVELOPE STAMPED
5 x 10cm COVER TO
SMT. LALITHA MANICKAVASAGAM, PRINCIPAL
M.V. SCHOOL OF FASHION AND MODELLING,
313, KARALEESWAR NAGAR, NEELANKARAI
MADEAS - 600 041 ☎ 4923002



தமிழ் புத்தாண்டை முன்னிட்டு 'சூர்யா'வின்
டெபாசிட் சேகரிப்பு விழா

13.3.96 முதல்

14.4.96 வரை

24% + 8%

வட்டி

ஊக்கத்தொகை

பென்சன்தாரர்கள் &
விதவைகளுக்கு
1% கூடுதல் சிறப்பு
சலுகை உண்டு.

டெபாசிட்
செய்பவர்களுக்கு
சுவர்ச்சிகரமான
பரிசுகள் உண்டு.

ரூ.5000/- வைப்புத்தொகை செலுத்தி
அதிர்ஷ்ட குலுக்கலில்
சேர்ந்து பயனடையுங்கள்

விவரங்களுக்கு அழகுசெய்தம் :

சூர்யா எஸ்டேட் பைனான்ஸ்

12, வெங்கடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

போன்: 4342405, 4347627

(G.R. தங்க மாளிகைக்கு எதிரில்) ஞாயிறு விடுமுறை



கண்ணொளி இழந்த நிலையில் அவைமுற்றுக் கிடவாமல் பாரதியின் புதுமைப் பெண்ணாய் உயிர் வடிவமாய், சிந்தைத் தூடிப்பும், செயல் தூடிப்பும் கொண்ட உருவமாய் விளங்கும் பெண் மணி மதுரை கென்னத் ஆஸ்பத் திரியில் பணிபுரியும் டாக்டர். உஷா நாகராஜன். தகுதியும், திறமையும் மிக்க ஒரு பெண்ணை உடற்குறை காரணமாக ஒதுக்கி விடாமல் அவருக்கும் சேவைகளில் உரிய பங்களித்துத் தம் தலைமையில் மருத்துவப் பணிவாற்ற உயரிய மனத் துடன் வாய்ப்பளித்த கென்னத் மருத் துவமனை தலைமை டாக்டர் ரவிச் சத்திரனுக்குத்தான் பாராட்டுக்களைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பிறத்தது முதல் கண் பார்வையில்லாமல் இருப்பது என்பது நாம் இழந்தது எது என்பதை அறியாத நிலைமை. ஆனால் 24 வயது வரை பார்த்து, பரவசப்பட்டு, ஆனந்தித்து, அனுபவித்து மகிழ்ந்த பார்வையை எதிர்பாராது தாக்கிய இளமைக்கால சர்க்கரை நோயால் இழந்து விட்டவர் உஷா. திடீர் இழப்பு வாழ்வை இருண்டு போகச் செய்யவில்லையா...? மனம் மருண்டு போகவில்லையா...? சுற்ற சுல்லி பாழாகுமோ என்ற கவலை எழவில்லையா...?

சிந்தனை நோய்ந்த முகத்துடன் பதிலளித்தார் உஷா.

"உண்மைதான், எனக்கு அது பெரிய அதிர்ச்சியாக, பேரிழப்பாக இருந்தது. அடுத்தபடியாக என்ன செய்வது? என்று கலக்கமாக இருந்தது. ஏதாவது செய்ய வேண்டும்... என்ன செய்வது...? என்று புரியாத நிலையில் பத்திரிகை விளம்பரத்தில் பார்வை இழந்த என் நிலையை வினக்கி, தக்க ஆலோசனை வேண்டியிருந்தேன். N.I.V.H. சேவை நிலையம் எனக்குக்

கைகொடுத்தது. பார்வை இழந்தவர்களுக்கும் கோர்வைவாய்ப்பு படிக்க உதவும் பிரெய்ல் முறையும், அடிக் கணக்கில் அடி எடுத்து வைத்துத் தனிவாசாய் நடந்து என் தேவை களை நானே கவனித்துக் கொள்ளவும், கண்கள் என்னும் ஒரு புலன் இல்லாத இழப்பை ஈடுசெய்ய அனைத்துப் புலன்களையும் கூர்மையாகக் கொண்டு செயல்படவும் சொல்லித் தந்தது.

அந்த நிறுவனத்தின் அறிமுகம் மூலமும், திருச்சியில் உள்ள அன்பர் பி.ஜி. நமக்கேல் என்பவர் உதவியாலும் ஒரு மிகுன் ஆஸ்பத்திரியில் ஆறு மாதங்கள் பயிற்சி டாக்டராகப் பணிபுரியும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அதன் பிறகு என்னைப் பற்றிய அனைத்து

கண்
போனான்
என்ன?



விவரங்களும் அறிந்த பின்னும்
என் திறமையில் நம்பிக்கை வைத்து
மதுரை கென்னத் மருத்துவக்
குழுவில் ஒருத்தியாக என்னையும்
அங்கீகரித்துக் கொண்டார் பெருமதிப்
பிற்குரிய டாக்டர். ரவிச்சந்திரன்
அவர்கள். சுமார் ஐந்து ஆண்டுகளாக
இங்கு பணிபுரிந்து வருகிறேன்.
வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து விடாமல்,
நான்... நானாக வாழச் செய்த அவரை
என் வாழ்வில் என்றும் மறக்கவே
முடியாது.

**சரி ஒரு மருத்துவரை அங்கீகரிக்க
கூடத்தாலும், மனைவியாக ஏற்க
திரு. நாகராஜன் எப்படி முன்வந்தார்?**
புள்ளை பூத்த முகத்தில் தானே
மும் தளர்போட்டது.

"கண் பார்வை இழத்தாலும்
கூவுளை வெறுக்கவே, தொடந்துக்
கவோட எனக்குத் தோணலை. கூவுள்
நம்பிக்கையும் குறையலை. கூவுள்
நமக்குத் தர வேண்டியதை அவசியம்
தருவார்... ஒரு வாகனம் மூடினா மறு
வாகனம் அவர் திறப்பாணு உறுதியாக
நம்பினேன். அந்த நம்பிக்கை வீண்
போகலை. மெட்ரிமோனியல் காலத்
தில் என் விவாகரத்தைப் பார்த்துட்டு
திரு. நாகராஜன் என்னை மணக்க
முன்வந்தார். ஏதேனும் ஒருவிதத்தில்
ஊனமுற்ற பெண்ணை மணக்க
வேண்டும் என்ற கொள்கையோட
இருந்த அவர் என்னை மணக்க

மனப்பூர்வமாக சம்மதிச்சார். என்
ஊரத்தை அனுதாபத்தோடோ,
பரிதாபத்தோடோ பார்க்காம... என்
கோட மதரியமும். தன்னம்பிக்கையும்
தனரும்படியான இல்லாம மேலும்,
மேலும் வலரும்படியான என்னை அரவ
ணைக்க, ஆதரிக்கிற கணவர்
கெடைச்சது என் பாக்ஷியும்தான்."

**என்பீயினம். படித்த நீங்கள் மேல்
படிப்புக்கு முயற்சிக்கவில்லையா?**

"ஒன் முயற்சிக்கலாம்...? என் முயற்சி
களுக்கு முட்டுக்கட்டை தம்ம அரசிய
லும், சட்டமும்தான். ஒருமுறை
முயற்சி செய்தப்ப. அப்பிரகேஷினி
லேயே என் பார்வையற்ற நினைவை
வைப் படித்த பிறகும் நோமுகத்
தோஷுக்கு வரச் செய்து... பார்வையற்ற
வங்கள் மருத்துவத்தில் மேல் படிப்புப்
படிக்க சட்டம் அனுமதிக்காது என்று
சொல்லி விட்டார்கள். ஏனென்றால்
தோஷு எழுத மற்றொருவர் உதவி
தேவைப்படும்... அந்த மற்றொருவர்
மருத்துவம் அறிவாத யாரோ ஒருவராக
இருத்தாலும்... உடன் இருக்க அனுமதி
வில்லை. ஆனாலும் தளராமல் முயற்சி
செய்து வருகிறேன்."

அஞ்சி ஒடுங்காத மனமும், அரை
காத உறுதியும் கொண்ட இந்தப்
பெண் வினாவில் மற்றொரு வெவ்வே
கெல்லராய் உருவெடுப்பார் என்பதில்
சந்தேகமில்லை.

— சத்திரா குமாரசுவாமி



மோர் கொஞ்சம் மீதம்
இருந்தது. தீர் மோர் கலக்கலாம்
என்று பார்த்தால் இஞ்சி, பச்சை
மிளகாய், சுறிவேப்பிலை ஒன்றும்
இல்லை! மோரில் சிறிது மிளகுத்
தூளும், ரசப்பொடியும் சேர்த்துக்
கலக்கினேன்! குடித்துப் பார்க்க...

அருமையான குடியுள்ள புதுவித

தீர் மோராக இருந்தது!

— கசிலா பொன்னுசாமி

தமிழ்ப் புத்தாண்டு முதல் விற்பனைக்கு வருகிறது!

என்னை இவ்வாறு இந்து மதத்தின்
தனிச்சிறப்புகள் ஒரு யத்தனமாக!

- ★ ஞானிகளின் வாழ்க்கைகள், வாக்குகள்!
- ★ பழம் பெரும் கோவில்களின் சரித்திரங்கள்!
- ★ சமய காவியங்கள்!
யாவற்றையும் தாங்கி வருகிறது...
- ★ உங்கள் இல்லத்தையே கோவிலுக்கும்
மாற்றி வண்ண முகப்பு!
- ★ மாதா மாதம் எடுத்து வைத்துப்
போற்றக்கூடிய ஒவியத் தொகுப்பு!



ஆன்மீகம்

இந்து சமய மாத இதழ்

விலை ரூ. 10

ஆசிரியர் : ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

ஆசிரியர் அலுவலகம் : 942, 51-வது தெரு. - 63-வது சென்ட் சென்னை - 600 072.

அலுவலகம் : தெரு. 51 சென்னை - 600 034. தலைநகரம் : மதுரை - 600 034.

தல்ல தாவல்களையே வெளியிடும் **மேகலா**

ஏப்ரல் இதழில்..!

ராமணரிசநீதிரன் எழுதும்

துடிய சுடர்
வாழ்வாளியே..

முழு நாவல்

அனுராதாரமணனின் தெடுங்கதை

மற்றும் பல்கலைப் பகுதிகள்

விலை ரூ. 6

இருக்கிறோம். பிரெஸ்ஸி பொதுதீர்மானம் போன்ற இதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவிடங்களிலிருந்தும் மேலும் பயன் தரும்.

அடுத்து 'பொன்ட் புன்ட்' தயாரிக்கும் முறைகள்.

இதுவும் சுய வேலை வாய்ப்பு தரும் பயிற்சியாகும். பல வகைப்பட்ட உணவு வகைகளை விவரமாகத் தயாரிக்கும் முறைகள் எளிதாகக் கற்றுத் தரப்படும். இந்தப் பயிற்சி ஒரே மாதம்தான். வங்கியில் கடன்கள் பெற்று தொழில் தொடங்க உதவும் இந்தப் பயிற்சி.

இதழில் : இன்று ஏராளமான பத்திரிகைகள் வெளி வருகின்றன. இவைகளில் எழுத விரும்புமுள்ள இளைய சமூகத்தினர் எத்தனையோ பேர். வெளியில் மற்றவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளும் முறை அனுகூலமான பழகுதல் செய்திகளைத் தொகுக்கும் முறை போன்ற பலவும் இந்த வகுப்புகளில் போதிக்கப்படுகின்றன. இது ஒருமாத காலம் பயிற்சி. தமிழ், ஆங்கிலம் ஆகிய இரு மொழிகளிலும் இந்தப் பயிற்சி தரப்படும். பல்வேறு பத்திரிகைகளையும் சேர்ந்த பல நிபுணர்கள் இங்கு வந்து தேர்ந்தெடுத்த பயிற்சி தருவர். இந்த வகுப்புக்கள் மாணவரில் மட்டுமே நடைபெறுவதால் மதியம் வேறு வகுப்புகளில் கூட சேர்ந்து பயிற்சி பெற முடியும்.

ஆங்கிலம் ஸ்தலமாகப் பேசத் தரும் பயிற்சி : இந்தப் பயிற்சி 3 மாத பாடத்திட்டம் பள்ளிகளில் தமிழ் மீடியம் படித்து விட்டுக் கல்லூரியில் ஆங்கில மீடியத்தில் சேர விரும்பும் மாணவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி தல்ல பயன் தரக்கூடியது.

பொதுநலத் தொடர்புக்கான பயிற்சி : 3 மாத பாடத்திட்டம் கொண்ட இந்தப் பயிற்சி மாணவர்கள் எந்தத் துறையில் கருபட்டாலும் அவர்களின் எதிர்காலம் வளமாக அளவடி உதவுக்கூடியது எனலாம். முன்பு சில முறை நடத்தப்பட்ட

இந்தப் பயிற்சியை மீண்டும் நடத்தும் எண்ணம் உள்ளது. சம்பந்தப்பட்டவர்கள் தொடர்பு கொண்டால் இந்தத் கோடை விலும் கூட இதை நடத்தலாம்.

இன்டர்வியு டெக்னிக்ஸ் : படித்து முடித்த பின்பு வேலை தேடும் நேரம் எத்தனை நேர்முகங்களைச் சந்திக்க வேண்டும்? இது போன்ற நேரங்களில் இன்டர்வியுக்கானத் துணிவுடன் சத்தித்து வெற்றி பெற உதவுக்கூடியது தான் இந்தப் பயிற்சி. 16 தரன் பாடத்திட்டம் கொண்ட இது மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுடையது.

தொல் பொருட்கள் தயாரிக்கும் பயிற்சிகள் : தொல்லாசன பல பொருட்களைத் தயாரிக்கும் பயிற்சிகளை இந்தக் கோடை விடுமுறையில் நடத்த உள்னோம். 3 மாத பாடத்திட்டம் இது.

தனியா அலகுக்கல்ல, பொம்மைகள் செய்தல், எண்ணெய்ப் பொருட்கள் செய்தல் போன்ற வகுப்புக்கள் நடத்தும் உத்தேசமும் இருக்கிறது. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வகுப்புக்கள் சில நடத்தப் பட்டு இருக்கின்றன சம்பந்தப்பட்டவர்கள் (கோடை விடுமுறையில்) நடத்த விரும்பி தொடர்பு கொண்டால் இவைகளை, நடத்தலாம். வெளியூரில் உள்ளவர்கள் இதுபோன்ற வகுப்புக்களை நடத்த விரும்பி எங்கள் மையத்துடன் தொடர்பு கொண்டால் ஆலோசனை வழங்குவோம்.

இங்கு தரப்படும் பயிற்சிகளுக்கான கட்டணங்களும் மிகவும் குறைவானவை தான்.

மாணவர்கள் மட்டுமல்லாமல் அனைவருமே பெறக் கூடிய பயிற்சிகள்தான் இவைகள் என்கிறார் கசிலா மாரியப்பன். சிறுதம் மூலம் இவரை University Students Advisory Bureau, University of Madras, சென்னை - 3 என்ற முகவரியிலோ, 566778 Ext 218 விலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சத்திப்பு : வைதேவி தேசிகள்

துவ்வரிசி வடாம்களை வெயிலில் காய வைக்கும்போது பாலிதீன் ஷீட்டில் சிறிது எண்ணெய் தடவிக் காய வைத் தால் வடாம் பாலிதீன் ஷீட்டில் ஒட்டாமல் வரும்.

- குமுதிகி வேணுகோபால்



உங்களது நீரந்தர வைப்புத் தொகைக்கு

30% + 6%

வட்டி

+

வக்கத்தொகை

கு.10 ஆரம்ப டெபாசிட் செய்பவர்களுக்கு
ஒரு சிராம் தங்க நாணயம் இலவசம்

(இந்திய சர்க்கார் வங்கியின் சட்டம், (1954) செக்ஷன் 43-5க்கு உட்பட்டது)
உ வட்டிக்கு பின் சேதமிடாது உபயோகம் வழங்கப்படும்

குறுகிய கால டெபாசிட் திட்டம்
45 முதல் 90 நாட்கள்

28%

வட்டி

மற்றும் முதல்
100 நாட்களுக்கு
மட்டும்
ஒரே வெள்ளி
நாணயம் பரிசு.



இம்பீரியல் குரூப்பின் ஓர் அங்கம்

இம்பீரியல் கோல்டு ஹவுஸ்

நெ. 5, திருமலைப்பிள்ளை ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
செல்லுலார் போன்: 9841095956, 9841095957

நம்பிக்கைகயின் சிகரம்

5 வகை நேரம் காலம் 10 மணி முதல் 1 மணி வரை மலகை 2 மணி முதல் 5 மணி வரை
மலகை 1 மணி முதல் 5 மணி வரை குறித்துத் தகவல்களையும் கேட்கும் இயக்கு

ஆன்மிக - கலை - இலக்கிய மாத இதழ்

தெய்வ தேச பக்தர்களின் பத்திரிகை

தமிழ்ப் புத்தாண்டு முதல் வருகிறது



சத்யகங்கை

பிரதம ஆசிரியர் : ஆர். சீனிவாசமூர்த்தி


கவரவ ஆலோசகர் : மு. இசக்கிமுத்து, எம்.ஏ., பி.எல்.

ஆண்டு சந்தா ரூ.100/- தனி இதழ் ரூ.6/-

விவரங்களுக்கு: கிரீன்வேஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ்,
165, கச்சேரி எல்லை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன் : 849807

**வாழ்வில் அலைபோல் ஆனந்தம் தொடர
சப்தகிரியில் முதலீடு செய்யுங்கள்**

சப்தகிரி பர்மனென்ட் பண்ட் லிட்



புதிய முதலீடு குறுகிய காலத்தில் இரட்டிப்பாகிறது.

தங்கம் மற்றும் வீடுகளின் மீது அதிக மதிப்பில் கடன் தொகை தருகிறது.

உங்கள் செலவுக் குழந்தைகள் எதிர் காலத்தில் எல்லா நவனும் பெற முதலீடுகளுக்கு அதிக வட்டி.

ஸ்ரீ சப்தகிரி

பர்மனென்ட் பண்ட் லிட்

FULLY COMPUTERISED & AIR CONDITIONED

மத்திய நாகரிக அமைச்சரவரின் பெற்ற நிதி நிறுவனம்.

200, புரையக்கம் அருகே சென்னை - 600 007 (தேவட்டம் அட்டை பதிலில்) போன் : 6426595

ஸ்ரீ சப்தகிரியின் பாளை - செழிப்பித்து பாளை

* Transactions with Shareholders only.

செய்யுள்



மேஷ ராசி :

அகவிலி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

கோர்ட்டு விவகாரம் ஒன்றில் ஹெய் ஏற்படும். பித்த சம்பந்தமான தோய நீங்கிடவும், திணைத்த காரியத்தில் வெற்றி ஏற்படவும் இராகு உதவுவார்.

சுகிரனாய் ககரனாண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீடு வாங்கும் போகம் உண்டு. வாகனம் கூட வாங்கலாம். குருவின் அருளும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் 11 இல் உள்ள கிரகங்களின் சோகனையும் பலவீதங்களில் அனுகூலத்தை உண்டாக்கும். குழந்தை பெறும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு ஆரோகியமான குழந்தை பிறக்கும் போகம் உண்டு. பிறப்பது ஆணோ, பெண்ணோ கவப்பிரசவத் தித்திரிய கால கட்டம். அதனால் கவனப்படுபவன் இருக்கலாம். முற்பகுதியில் விவாபாரிகள், தொழிலதிபர்கள், மற்றும் விற்பனை ஏஜென்டுகள் கவனமுடன் செயலாற்றுவது நல்லது. இவர்ப்படத் துறையினர்க்கு எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமான இலாபமும், பெரும், புதிய இடைத்தும் காய்ப்பு உண்டது. அரசியல்வாதிகள் ஏறாதுப் புடும் இயங்கி, தங்களுடைய பேச்சுத்திறனால் மற்றவர்களை மயங்கும்படி செய்து அதிக வாக்குகளைப் பெற்றுத் தேர்தலில் வெற்றிக்களியை ருசிக்கலாம். எனினும் மாதம் பூராவும் புதன் உதவும் நிலையில் இல்லை என்பதை ஸ்ரீ விஷ்ணு கைம்மரநாமத்தைப் படிப்பது நல்லது. பெ காரியத்திற்கு காய்ப்பு உண்டது.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசிரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி செப்பாக அமைவும். எதேனாவியினர்க்கும் ஏற்ற தொரு தக்காலம் அரசியலில் உதவவர்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. எனவே முழு முயற்சியுடன் செயலில் இறங்குங்கள். உங்கள் தாய் வழி பாட்டினாரின் உடல் நலம் பற்றி இருந்த கவனம் நீங்கும். எதிர்பாராத விதத்தில் வருமானம், அல்லது ஒரு பெருத்தொகை

உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்ச சூரியனால் பதவி உயர்வு ஒன்று கிடைக்கலாம். மற்றபடி இராகுவும் புதனும் ஏன் குருவும் கூட உதவும் நிலையில் இல்லை. ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் மனச்சஞ்சலம் ஏற்பட்டாலும், இலாப நிலையில் உள்ள கிரகங்களும், சுகிரனும் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். கவலை வேண்டாம். படத்துறையினர்க்கும் நடப்புகளும், மற்றும் கலைத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் புலமும், பணமும் கிடைப்பதற்குரிய கால கட்டம் தங்கு பலன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுகிரன் பெ திவழ்ச்சி ஒன்றில் உங்களுக்கு வந்திர இலாபம் தர இருக்கிறார். தூக்கனையையும், மாரியம்மனையும் மனதார வேண்டிப்பவர்களுக்கு எல்லாமே நல்லபடி நடக்கும். இதுவரை எதிர்பார்த்து ஏமாந்து வந்த இளத்தில் இந்த மாதம் வெற்றி உண்டு.



மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருமூர்த்தி, புனர்முகம் 1, 2

3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுகிரனும், புதனும் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர்.

இந்த மாதம்
செய்யுள்

அதனால் வீடு லாங்கும் போகும் உண்டு. குரீய னால் கீர்த்தியும் புஷ்பம் உண்டாகும். படை கணபதிகளுக்குப் பாராட்டும் பரீகம் உண்டு. எதிர் பார்த்த இடத்தில் வேலைக்கு உதிரவு வரலாம். இராசிதான் 11-ல் இருப்பதும், அவ னையும், அவனது ராசியையும் குரு பார்ப்ப தால் இந்த மாதம் உங்களை உத்தியோகத்தில் எதிர்பார்த்த புதலி உயர்வும் பண இலாபமும் கிடைக்கும். புதுத் தொழில் ஒன்றை ஆரம்பித் தும் வாய்ப்பு உண்டு. இதுவரை இருந்த மனச் சஞ்சலம் குறைவலாம். குரு உங்களை ராசியைப் பார்ப்பதால் சூழ்நிலையில் படிப்பு சம்பந்த மான பிரச்சனைகள் குறைந்து, மனம் திறை வலையும், 10-ல் உங்கள் சனீசுவரனால் சில பிரச்சனைகள் தோன்றி மனதையும் அதனால் சற்று மனக்கிலேசம் உண்டாகலாம். நிரூபிதி போன்ற நிரூத்தவங்களுக்குச் சென்று வரலாம். வீட்டில் விஷ்ணுவைப் பற்றிய பகிழ்ச்சி பாடல் களைக் கேட்கவும். அதனால் மனத்தில் அமைதி ஏற்படும். ராகு, கேதுக்கள் தல்வ நிலையில் சஞ்சரிகத்தில்லை. எனவே அவை சம்பந்தமான கோவிய்களுக்குச் சென்று வர லாம். அங்காரகனால் கூட பிரச்சனைகள் தோன்றலாம். தோல் சம்பந்தமான அலர்ஜி ள்ளும் "ஒவ்வாமை" ஏற்படலாம். வெளியில் செல்லும் போது வீட்டிற்குத் தகுந்த காவல் போட்டு விட்டுச் செல்வது தல்வது எனத் தெரிவித்து.



கடக ராசி :

புனாபுசம் 4 - ஆம் மாதம், பூசம், ஆசில் மம் 1, 2, 3, 4 ஆம் பாதுகன்.

புதனும் ராகுவும் உங்கள் முயற்சிகளுக்கு கெல்லாம் உறுதுணையாக நின்று வெற்றியைத் தேடித் தருவார்கள். ஆனால் கக்கிரை குடும் பச் சூழ்நிலையில் சில பிரச்சனைகளை உரு வாக்கலாம். ஆயினும் குருவின் பரிசை வரல் விபரிதமாக ஒன்றை ஏற்பட்டு விடாது. அதே சமயம் நீங்களும் சற்று திறன்மையையும், திற

சைமையையும் பிரச்சனைகளை கையாள்வது தல்வது. அப்பொழுதுதான் குருவின் உதவி கைப் பெற முடியும். பாக்கியம், விரயம், குடும் பம், தீவனத்தானம் ஆகியவற்றைக் குரு பார்ப்பதால் உங்களை நிலையில் இந்த மாதம் அதிகம் எதிர்பார்த்துப் பயனில்லை. இதர கிர கங்களில் சஞ்சாரங்களும் சற்று ஏறுமாதாகத் தான் உண்டை. எனவே மத்திராலய மகா ணையோ அல்லது பாண்டிச்சேரி அரவிந்த ஆசிரம அண்ணையையோ முழு நம்பிக்கை வுடன், உன்மாரப் பிரார்த்தனை செய்வது தல்வது தற்போது உங்களைச் சார்ந்துள்ள ஒரு பெரும் சோதனையிலிருந்து மீள்வீர்கள். அரகத்துறை, அரபியல் துறை, மற்றும் கலைத் துறையினர்க்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வெற்றியும் புஷ்பம் உண்டு. அப்போது கச்சி ரன் கூட உங்களுக்கு உதவுவார். வேலைக் காகக் காத்திருப்பவர்களுக்கு, எதிர்பார்த்த படி வேலை கிடைக்கும் சூழ்நிலைகளின் கல்லி யில் நீங்களும் வலம் செலுத்த வேண்டும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூசம், உத்திரம் 1 - ஆம் மாதம்.

அஷ்டமத்தில் உள்ள கிரகங்கள் பல விதங் களில் கஷ்டங்களைத் தர முயற்சித்தாலும்,

குருவின் பார்வையால் எல்லாம் தல்வனவ யாகவே முடியும். இராசுவால் குடும்பத்தில் ஒரு சிறு பிரச்சனை ஏற்பட்டு, நீங்கள் தனிபே வர முயற்சிக்கலாம். வெளி லட்டாரத்தில் கூட வேண்டிய ஒருவருடனே மனஸ்தாபம் கொள்ள வேண்டி, வரும். நீங்கள் யானை அதிகம் தம்புதிர்க்கினோ அவர்களே கூட உங்களை வம்பிலே மரிட்ட வைக்கலாம். ஆனால் உங்களை இராசிதான் குருவின் பார் வையை மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பெறும் போது, அனைத்தும் சரியாகிவிடும். அரபிய லில் பங்கு பெற்றுள்ளவர்கள், சற்று போசித்தி ஏதத் முடிவுக்கும் வருவது தல்வது. அனைக்க வேண்டியவர்களை அனைத்தும், ஒதுக்க

இடலிக்குத் தேங்காய்ச் சட்னி
அரைக்கும் போது இரண்டோ மூன்றோ
புதினா இலைகளைச் சேர்த்து அரைக்கவும்.
நல்ல கனவயாகவும் மணமாகவும்
இருக்கும்.



தோசை மிண்காய்ப் பொடி தயாரிக்க உணுந்தம் பருப்பை வறுத்த பிறகு, சுட்டையை பருப்பு டப்பா வைத் திறந்தால் அது காலி. துவரம் பருப்பை வறுத்து தோசை மிண்காய்ப் பொடி தயார் செய் தேன். கனகவரையும் மணவாரையும் இருந்தது புது மிண்காய்ப் பொடி - ஆர். உயரதேவி



மேன்மையானவர்களை ஒதுக்கியும், உங்கள் கூட்டி யத்தை அடைய முயல்வது நல்லது. எட்டில் உள்ள கிரகங்கள் அத்தனைபொருள் சிறமமான சூழ்நிலையை உருவாக்கும் நிலை தெரிவதால், அவசரப்பட்டுப் பேசாமல், என்னையும் அமைதி யாக ஆலோசித்துச் செய்வதே சரி எனத் தோன்றுகிறது. இதுவரை உங்களுக்கு ஆற்ற லாகத் தந்து, அமோகமான புகழை அளித் தந்த கிரகங்கள் குருவின் வீட்டில் இருந்தும், உங்கள் இராசினயக் குரு பார்த்தும் கூட இந்த நிலையா எனக் கேட்ட வேண்டாம் எழுந்தா னர்களுக்கு மாதத்தில் பிற்பகுதியில் ஏற்றமான தொரு சூழ்நிலையை சூரியன் தர இருக்கிறார். பவப்படுத்திக் கொள்ளலாம் குறிப்பாக நவக் கிரக நேரமாம் ஒன்றை கவனப்பிற் கொள்ளத் துடன் செய்து, கிரக பரிதி செய்வதன் மூலம், உங்கள் செயல்களை, பதவினை, மதிப்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும் செய்துதான் பாருங்களேன்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசி நாதனும், கக்கிரனும் இந்த மாதம் பூராவும் உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் தன்மையில்லாதான் சஞ்சரிக்கிறார்கள். அத்து டன் எட்டாமிடதையும், பாக்கியல்தானை லையும், விரயல்தானைதையும் குரு பரக் கிராரே! அது போதாதா? எனினும் எழில் உள்ள கிரகக் கூட்டமும், ஜென்ம ராசுவம சில பிரச்சனைகளை உண்டாக்கத்தான் செய் கிறார்கள். செய்யட்டுமோ! அதிலிருந்து தப் பிக்க வழியா இல்லை. இருக்கவே இருக்கிறார் வினாயகர். வீரயமும், பக்தியும் உங்களிடம் இருந்தாலே போதும். துர்க்கை, கஷ்டி, மற்றும் முருகனையும், வினாயகனையும் மனதாரத் துதிப்புகள். சனீஸ்வரனுக்கு வீட்டில் இரும்பு அகலில் என் என்னைய் விட்டு, கருப்பு, சிலப்பு, வெண்ணை நூல் கலந்த திரிசை, மேற்கு முகமாக திரி இருக்கும்படி விளக்கேற்றுகள்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், கார்தி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

கிரத்திக்குப் பலகம் இல்லை. எகுமானத்

இந்தும் பஞ்சமில்லை ஆனால் வாழ்க்கைத் துணைவரால் எதிர்பாராத செலவுகளும், மனக் கஷ்டமும் உடல் நிலை காரணமாக ஏற்பட்டுப் பிறகு சரியாகும். அதேசமயம் மாதத்தில் பிற்பகுதியில் கக்கிரனால் மீண்டும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், சுயமும் கிடைக்கும். 14 ம் இடத்தில் இராகு இருப்பது சரியில்லை. எனவே துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. முன்றாமிடத்தில் குரு உன்னதால் பதவி பறிபோகும் என்பார். அரசியல்வாதிகள், உயர் பதவியில் இருப்பவர்கள், அதிக அள வில் முதலிற் செய்து தொழில் நடத்துபவர்கள் ஒமாய்புலிபூர் குருவுக்கோ, அல்லது ஆலம் குடி, திருச்செந்தூர் போன்ற இடங்களில் உள்ள தெய்வங்களுக்கோ அர்ச்சனை செய் வது தலமெனத் தோன்றுகிறது. சூரியனால் கணலாசனாக்கும், படத்துறையினர்க்கும், சமு தாயத் தொண்டில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் நன்மை உண்டு. கோர்ட்டு விலகாரம் ஒன்றில்

வெற்றி நிச்சயம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் திருமணம் ஒன்றிற்குத் தடை ஏற்பட்டு பிற்பகுதியில் தனது தினை வேறலாம். ஏற்றத் தாழ்வு திணறத் தாதம்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுரம், கேட்டை.

தன் லாபத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், ஏழிளவின் பிழ்ச்சிக்

கும் இம்மாதம் உங்களுக்கு உதவும். புதன், நீங்கள் அரசியல்வாதியானால் பதவி ஒன்றைத் தருவார். அதுபோலவே வங்கித் தேர்வு, மற்றும் இது தேர்வுகளை மேட்டிகள் இவற்றில் வெற்றி கிடைத்து, உத்தியோகமும் கிடைக்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல் ஆரோக்கியம் தளராகவே இருக்கும். எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றமும் வரலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதி ஏற்று சலுகத்தை உண்டாக்கலாம். அது மனத்தளவிலும் ஏற்படலாம். அங்கு தொழிலிலும் உட உண்டாகலாம். அது போலவே கப திகழ்ச்சிக்கும் தடை ஏற்படலாம். எனினும் 11-ல் உண் இராசி குடும்ப சுகத்திற்கும் பணவசூலாக்கும் வாய்ப்புணைத் தருகிறார். ஆயினும் 5-ல் உண் கிரகங்கள் பணப் பற்றாக்குறை, வீண்வம்பு, உடலில் சிறு சிறு கோளாறுகள், குழந்தைகளைப் பற்றிய நேரலைபற்ற கவனவகளைத் தரலாம். எனவே கணபதி நேரலாம் ஒன்றைச் செய்வலாம். அத்துடன் நலக்கிரகங்களுக்கும் சாத்தியம் செய்யலாம். வசதிவற்றவர்கள் கோளறு பதிசுத்த உடம், தரலிம்ம களிதோத்திரம், மற்றும் சவீஸ்வரஸ்தோத்திரத்தையும் படிக்கலாமே.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூரட்டம், உத்திராட்டம் 1 - ஆம் பாதம்.

ககிரன் ஒருவனே மாதத்தின் முற்பகுதியில் உதவுவார். இராசி

தான ஆட்சியில் இருப்பதும், புத்திர, கனத்

திர, தரலிம்மதானங்களை ஒரு பார்ப்பதால் மற்ற தானங்களைத் திரகங்களால் ஏற்படும் தோஷங்கள் பரிசாரத்தைப் பெறுகின்றன. எனவே கவனவகை விட்டு அன்றாடப் பணி களைச் செய்பவர்கள். அகலக்கால் வைக்கவும் வேண்டாம். சவரமும் சங்கடத்தை உண்டாக்கும்படி ஏற்படுத்திச் கொள்ளவும் வேண்டாம். அரசியல்வாதிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், மதவாதிக்க ஆய்வர்கள் மிதமாகப் பேசுவது நல்லது எனத் தெரிகிறது. குரு பார்த்தியில் கோடி பரிசாரம்தான். அதற்காக நாமாக ஏன் தோஷங்களைத் தேடிப் போவானென், பிறகு குருவை ஏன் வகுத்தித் துதிப்பானென். எனவே கவனித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய மாதம். எல்லா கிரகங்களையும் தோத்திரம் செய்வலாம். தன்மம் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். அங்கு தீமை உண்டாகாமல் தடுக்கும் புத்திரர்களைக் கவனி சம்பந்தமாக தேடி வைக்க வேண்டும். மனநோய் காரணமாக உட்கனது குழந்தைகளின் பாதிப்பைப் போக்க தாமக்கம் அருகில் உண் தாலுபார் கோலில் சென்று வரலாம். இது ஸார்ப்ப தோஷம், குடும்பச் சாபம், ஏவல் ஏனறெல்லாம் கூறு வாரகனை அகற்றித்தான் கலப்பான பரிசாரம் ஆகும்.



மகர ராசி :

உத்திராட்டம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருமோனம், அரிட்டம் 1, 2, - ஆம் பாதங்கள்.

திருக்கனிதப் படி சவீஸ்வரன் தல்ல

தீமையில் இருக்கிறார். பாம்புப் பஞ்சாங்கப் படி இரண்டாயித்தும் சனி, எனவே பாதிப் புகும் அவனே காரணமாகலாம். தலங்கு தடத் தலம் அதற்கும் அலகே காரணம். ஆனால் உட்கன்குடல் நெண்ம தூதகம் எத்த அடிப் படைதில் அதுவது திருக்கனிதம் அங்கு வாக்ரியம் ஆகிய முறைகளில் களிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு ஏற்ப பகன் கிடைக்கும். கக்கிரனால் ககமும் உண்டு. வீடு, மனை, வாகன போகமும் உண்டு. கெதுவால் தள்ளாபமும், கோர்ட்டு விவகாரத்திலும், அரசியல்வாதி களானால் தோதலிலும் வெற்றி கிடைக்கும்.



கழகவகை தோகைத்துப் போடும்தோத தாது பங்கு அரிசிக் குரு பங்கு உதும் தோடும்த கழகம் அதற்கு மாறாக துத பங்கு அரிசிக் குரு பங்கு உதும் தோட்டுப் பங்கும்கிணர். குதவகை என்னென் கற்றிவால் போதும். தோகை கவலில் தனிச் கூட ஒட்டக் கொள்ளலாம் ஒட்டல் தோகை போல் கொல்லிவகையும் பட்டுப் பட்டாகவும் வரும்.

வங்குரி சிவசுமார்



இதனால் இஞ்சியைத் துருவி ½ ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து பீசிரிட்டிலி் வைத்துக் கொண்டால் சாஸ்ட், தூல், திசர் வெஜிபிள் ஊறுகாய், பக்கோடா தயாரிக்கலாம். வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்பட்டால் மேளரில் சிறிது கலந்து குடிக்க மருந்தாகவும் உதவும்.
- பிரேமாசாஸன்

உடல் குறைபாடாகும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் பதவி உயர்வுக் கண்டு மன இலாடாகும் என்று யாருவும், குருஷம் சற்று சோதனைகளை உண்டாக்கலாம். ஆலிஷம் பெருமளவு உணவு விரகங்கள் உதவும் நிலையில் உணவதால் உலகைப் போன்றவற்றில்லை ஆதி பாராசக்தி அல்லது புதுமை அள்ளாக்கல் உணர்வு வரம்.



குழ்ப் வாசி :

அலிட்டம் 3 ஆம் பாதம், உதவும். பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

குருஷம் இதுபதால் புத்திரர்களில் கல்வி விரைவம் மனத்திருநிலை அளிக்கலாம். தீவிரம் பிதர்வுகள் எழுதினால் அநில வெற்றியும் உண்டு. உக்கிரனால் தாமதம் உறவில் மறிச்சி ஏற்படும் கல திகழ்ச்சியும் நடக்கும். பதவி உயர்வு உடல் சிவடக்கும். ஆனால் சற்று உடல் திளை பாதிக்கப்படலாம் உடல் தொல்லைவும் உண்டாகலாம். உயர்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் தங்கு அலம்பகடிகளை திட்டம் தீட்டுகளை அல்லது உயர்கள் மகன் தாய்மைப் பெற்றது அலம்பகடிகள் நிலைமைகள் கண்டு மகிழலாம் தீவிரம். நான் பிரித்து தீவிர உயர்கள் மகிழலாம் மருககரும ஒன்று உ. வாம். இது இது சாராருக்கும் பொருத்தும். தீவிர சாஸ ஒப்பந்தம் ஒன்று விவாபார நித்தகமாக ஏற்படலாம். சன்ஸ்லர் ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பது உடல் வலிமைமையை பெருக்கும்.



மீன வாசி :

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இரகசியில் உயர்வு

விரகவகலா சரி. 7வ் உணவு நாளும் சரி தன்னை உணவத தரும் நிலையில் இவ்வய ககிரன் கப திகழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அலம்பலாம். உச்ச சூரியன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உயர்வு குருஷம் புதுமையோ, பாராட்டலோ வாய்வித் தரலாம். மற்றபடி இராசிநிதாச அட்சி வில் உணவதால் விபிதமாக ஒன்றும் தடை பெறாது தடுப்பார் அர சிவயவாதிக்க ஆராய்வு சொல்ல வேண்டிய கால உடல் 1.2.3 நிலைவிலும் பொறுமையை இழக்க வேண்டி 1.2 வாரி, பழம் மனம் விட்டு ரகசியம் ஏதும் கந்திட வேண்டி. 1ம் வர்மல விளைவுக்கு வாய்க்கும் நிலையில் எவரிடமும் காரண மிசைக்க இல்லாமலாகப் போ வேண்டி. 1.2.3 மற்றபடி அனந்தா, ப பனிகளாகவும் பங்கிதம்மல. தவக்கிரக மேலாமம் ஒன்றைச் செய்யலாம் வசதி இல்லாதவர்கள் தவக்கிரக ஸ்தோத்திரத்தை மனது படிக்கலாம்.

மீன் குறிப்பு :

மேலாகலுக்கு தாது வருஷம் புத்தாவது வாயுத்துக்கள் பரிமாசுத்தின் காரணப்படும் தாது வது. வெவ்வேறு மனநிறத்த தெய்வபத தரும்படி அலம்பலுள்ளது கலங்கித்த தகவது

தாது மருத்திரதாதத்தின் வாயுத்திடுப்பா வேதனைமயம்மல விளைவு உண்டு.

சிற மலபு மேலும் பரிமாசு பிதா மே வெருகாரும் உயர்வுமல அலம்பலுண்டு.

மக்கள் தமது தனது அலம்பலும் வேதனை இடுகின்ற. தமது வினைசாசம் கண்டு மமழவு குண்டு. மக்கள் உடல்ம தந்து வாயும். உபசமான நிலை ஏற்படும் இது போதிதா தமது அலம்பலு தந்து த உடலும் என தாலும் பிராரதிப்போம். உயர்வில் மக்கள் தனது தமது வாயு தமது துபததது செய் குறுப்பினோமாக.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

● உமா குமாரின் மனக்கனகத்து சிவனாத சிறப்பு. "பெற்ற பங்கு மெய்யென நம்பிக்கையில் வரம் பெரியவர்க்கு போதா நம்புக் கனகத்து தாய்பா உறவுகூற நூல்ல பெரிய முடிச்சு விழுந்துடுது" இந்த வகிகள் இக்கனகத்து ஒரு பங்கு பாரிவன்.

செவ்வாசைநல்லூர்.

அம். சாஸ்திரம்கி கப்பிரமணியன்.

● ஆண்டின் மட்டும் அல்ல, பெண்ணின் ஜோதியை உலகில் சிறப்பு பெற முடியும் என்பதை டாக்டர் சி.எம். ஜானிய திருநெல்வேலி கட்டி விட்டார்.

திருவாரூர்.

டி. காமா திருவாரூர்.

● ஆங்கில எழுத்துக்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு விதமான படமாக வரைந்து கட்டிய (எழுத்தே படமாகும்) விதம் விடப்பீடு ஆந்திரியிட்ட வித்தியாசம்



மாமா குயந்தி ஆரும்.
அன்புபுரம்.

த. சத்தியநாராயணன்.

● "நல்லது சொன்னால் நல்லது நடக்கும்" கட்டுமானம் படித்து முடிந்தவுடன், என் குழந்தைகளிடம் சதா களித்துவிடும் என்பதை படிக்காதவைய சொல்கிறது. அவர்களை கனக்கப்படுத்த முடியு செல்லுவிட்டீர்கள்!

சாசாடி.

வி. சிவ.

● மங்கலம் மலர் இலையுப்பு புத்தகத்தைத் தனியாக வெளியிட்டு வந்ததால் எம்மளவுப் பொறுத்தவரை சில சொல்லியும்கூடும். சில அமெரிக்கியர்களும் இருந்தனர். கப்பலுமேனில் புத்தகம் வந்தவுடன் ஆளுகிறோரு புத்தகங்கள் மாற்றி மாற்றி விட்டாலும் அவர்கள் படிப்பதை அறிவாமல் இவர்கள் கொடுக்கும்போது இரு முறை இதுவரை இலையுப்பு புத்தகம் தவிரி விட்டது. அதனால் என்ன, முன்பு ஒரு புத்தகம்

மலர்தான் இருந்தது. தொடர்ந்து இப்படியே வெளியிடலாம்.

திருவாரூர்.

த. சாத்தி.

● திரையுபாணிபாக, திரிபுடல் தனித்து தின்ற திரையுபாணிபாக ஆன கட்டத்தாத தன் சொல் சண்டையால் விளகித் தன்மைய ஆகியவருக்கும் பாராட்டுகள்! ஆயிரமாயும் ஆண்டுகளாகியிருக்கும், சிறிது ஒரு விதத்தில், பாரை ஒருவனால் தேடிவரவேண்டி அல்லது மகாநாடகமாகவே திரையுபாணிபாக அவமானப்படுத்தப்படுவது தொடர்ந்து வெண்டுதல் இருக்கிறது. பல சமயங்களில் அந்த நூல்தான் சில வேளைகளில் பெண்ணுக்குப் பெண்ணே செய்வதுதான் வேதனா? சேத்துப்பட்டு.

வி. பிழைக்கிறவர்களுக்கும்.

● சமீபத்தில் மதுரை ஏமெனின் கட்டுமானத்தில், "பெண்ணின் உடலில் திரையுபாணிபாக ஆனவர்களுக்கு வேறுபட்டவர்கள். இது இவ்வாறானால் தான் திக்கப்பட்டது. மனித சரணம் வழிவழியாகப் பெருக ஆண்டவனால் சில வேறுபாடுகள் அமைக்கப்பட்டன. அதற்கு இந்த நான்கு வருடம், கிண்டல், கோபம்?" என்று எழுதி

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

விரும்புகிறோம் (இந்தியன் கல்கம் மாக) கல்கம் ஒரு முழுப் புத்தகமாக எழுதலாம். இந்த ஒரு 'பாடி'வுக்காகவே மதுரை ஏமெனின் பாராட்டுகிறேன்.

மதுரை - 10.

பத்திரம் பூகப்.

● மதுரையின் பெண்ணின் கவிதைகள் முதலில் திப்பவாக இருந்தன. அப்போது விவசாய கவிதைகள் மதுரையில் கட்டடங்கள், நடப்பு கனகங்கள் இவ்வாறும் பாராட்டுப்படி தெரிந்தி பெற்றிருக்கும் சொல்லு நூல்கள் அவர்களுக்குப் பாராட்டுகள். சமையல் சந்தர்ப்பம் ஒருவருக்கு இந்தக் கட்டுமானம் படித்தால் திப்பை மனம் கல்கமாகும்.

மென்கை - 41.

சாணி உலகநாதன்.

● "அங்கலப்பட்டு அருது கொண்டிருப்பதை கல்கம் மனித வாழ்க்கை" என்ற தலைப்பில் பெண்ணின் ஆண்டுகளோடு சரிதிகர் சமையல் முதலில் வார்த்து வருகின்றனர் என்ற செப்தி யும், கல்கினால் இப்ப நான்கு வந்து எல்லாம் என்ற விவகாரம் கிடைக்க அமைக்கலாம். அருமை பாகவல் விவகாரப்படிக்குத்தது.

மெய்யோ, இரா. மீனாட்சி, இரா. கல்கசுமார்.

அட்டைப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

மங்கையர் மலர் &

செண்பகம் சில்க்ஸ்

இணைந்து

வழங்கும்

வாழ்வின் வண்ணங்கள்

- கருணாஸ் போட்டி: 3

மங்கையர் மலரும், செண்பகம் சில்க்ஸ் 'வாழ்வின் வண்ணங்கள்' எனும் தகவல் பித் போட்டி நடத்த ஆரம்பித்து இதுவரையில் விட்டன. புடவை சம்பந்தமாக பெண்களுக்கு ஏற்பட்ட பல்வேறு உணர்வுகளைப் பற்றி எழுதச் சொல்லி விடுதலாக, புடவை என்பது அடியுடையது, ஆனால் அதைச் சுற்றி எத்தனை எண்ணங்கள், வண்ணங்கள்! பெண்களின் பல்வேறு விதமான உணர்வுகளைப் புதிது சொன்ன முடிந்தது.

செண்பகம் சில்க்ஸ் முதல் மாதம் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர் மதுரை திருமங்கலத்தை எடுத்த திருமதி. தர்மாவா படை சங்கரன். தான் ஒத்துக்கொடு போய் ஸ்பீக் தான் மகளிர் மன்ற விழாவில் வைத்து கொண்டு மதுரை வந்தேன். திருமதி. இரம்பகம் ராமசாமி (செண்பகம் சில்க்ஸின் உரிமையாளர்) புடவை வழங்குபவர்களாகவே நோடிப்பாடு மொகனியில் இருந்து மதுரைக்கு வந்திருந்தார். இரம்பகம் மாக தர்மாவாபாள் சங்கரன் அவர்கள் விட்டதற்குச் சொந்தோம். புடவையையோடு ஸ்பீக்கைத் துண்டு, பூ, பழம் என என தான் வாங்கிப்பிடுந்தார் இரம்பகம். மஞ்சள் மட்டுப் புடவைகளில் அழகிய புட்டிகள் ஊட்டல் கூடிய செண்பகம் சில்க்ஸ் புடவைகளைப் பார்த்தவுடன் தர்மாவாபாளுக்கு ஓடு வந்தோடும். இந்த வைபவத்தைத்

தனாவே வந்திருந்த வந்திருந்த அவருடைய தம்பி, தம்பி மகனாக, அவருடைய உதவிகளால் எனக் கூடி விட்டார். மகிழ்ச்சியாக அவனைவரும் சித்திரேம் பேசிக் கொள்குத்து விட்டுக் கிளம்பினோம். மற்ற பரிசுகளையும் விவரமாக இரம்பகம் அளிக்க இருக்கிறார்.

ஓ, இப்போது இத்தனை மாதம் போட்டியில் தகவல் என்ன தெரியுமா?

சிருங்காரம்

ம்... இரம்பகங்கள்!

* இரம்பகம் ராமசாமி

* மதுரை ரிசைப்

* தர்மாவாபாள்

* சங்கரன்





போட்டிக்கான நிபந்தனைகள்-

- ◆ வாழ்வின் வண்ணங்கள் போட்டியில் இது ஐந்தாவது மாதம் போட்டி, மொத்தம் ஒன்பது மாதங்கள் நடைபெறும்.
- ◆ ஒவ்வொரு மாதமும் போட்டிக்கு வரும் கட்டுரைகளில் மிகச் சிறந்த ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ரூ.5000/- பெறுமானமுள்ள 'செண்பகம் சில்கஸ்' பட்டுப்புடையை பரிசாக அளிக்கப்படும்.
- ◆ இந்தப் போட்டிக்கான கட்டுரை ஒரு பக்கத் திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- ◆ கட்டுரையின் முடிவில் உங்களுடைய பெயர், முகவரிமையத் தெளிவாக எழுதவும்.
- ◆ தபால் களின் மூல் வாழ்வின் வண்ணங்கள் கட்டுரைப் போட்டி - 5 எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.
- ◆ இவ்வாறு கட்டுரைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.4.86.
- ◆ கட்டுரைகளைத் தபாலில் மூலக்கவர் மலர் மூகவரிக்கோ அல்லது தபால்கோ (இது தேவிலே செண்பகம் சில்கஸ், 30-19, லஸ் அலின்பூ நாகேஸ்வரராய் பாத்ரீ பின்புறம்) எம்ஸர்ப்பூர், சென்னை 600 004 என்ற முகவரிக்கோ அனுப்பவும். இரண்டு இடத்திற்கும் ஒரே கட்டுரை மையப் பிரதி எடுத்து அனுப்ப வேண்டாம்.
- ◆ தேரில் கட்டுரைகளைச் சேர்க்கும் மாதிரியுக்கு செண்பகம் சில்கஸ் உரிமையாளர் திருமதி செண்பகம் ராமசாமி ஒரு அன்பளிப்பைத் தரவிருக்கிறார்.
- ◆ கட்டுரை சம்பந்தமான கடிதம் போக்கு

வரத்தோ, திருப்பி அனுப்பவதோ கிடையாது.

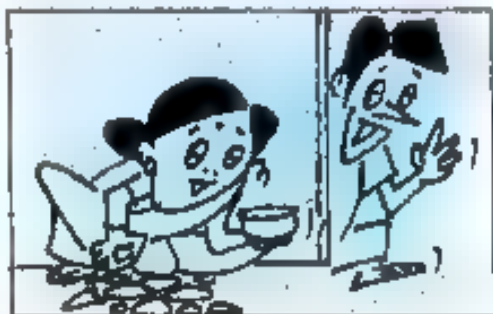
- ◆ கட்டுரை சம்பந்தமான விதிகளை திருத்தமே ஈற்றமே ஆசிரியருக்கு உரிமையுள்ளது.
- ◆ பரிசு பெறும் கட்டுரைகளைப் பெறுத்தவரை ஆசிரியர் தீர்ப்பே இருக்கிறது.

வருத்தும்!

ரூ. 5000/- மதிப்புள்ள செண்பகம் சில்கஸ் பட்டுப் புடையை பரிசு பெற்ற கட்டுரை

மனிதர்களில் எத்தனை வண்ணங்கள்!

நான் நெய்மெட்டியில் மச்சராக இருக்கிறேன். அருகிலுள்ள தலிவார் பள்ளியில்



ஆசிரியையாகப் பணிபுரிபேன். எங்கள் பள்ளியில் 'நங்கோலி' போட்டி நடத்தினார்கள். அழகாகவும் குறித்த நேரத்திலும் சொல்ல

R.C.M. ENTERPRISES, KARUR.

NOVEL SCHEME FOR TEXTILES.

தொடர்ந்து 7 ஆண்டுகளுக்கு பயன்தரும் "புதுமைத் திட்டம்"
இத்திட்டத்தில் நீங்கள் ஒரே ஒருமுறை செலுத்தும் துகை ரூ. 1000/-

1. நீங்கள் செலுத்திய துகை 84 மாதங்கள் (7 ஆண்டுகள்) நிறைவு பெற்றவுடன் நீங்கள் நேரடியாக கரூர் கொை "CITY UNION BANK"-ல் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில் ரூ. 1000/- க்கான 'CUB' -யின் "வாமன கிஸ்வரூபா டெபாஸிட்" சர்ட்டிபிகேட் உங்கள் பெயரிலேயே காங்கி அனுப்பி வைக்கப்படும்.
2. மேலும், நீங்கள் பணம் செலுத்திய முதலாண்டு முடிவிலிருந்து, ஒவ்வொரு ஆண்டு முடிவிலும் ரூ. 330/- மதிப்பிற்கான மேகண்ட பொருட்களை எங்கள் செலாகில் உங்களுக்கு நேரடியாக பதிவுத்தபாலில் அல்லது கூரியர் சர்வீஸ் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். இவ்வாறு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீதம் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு ஏழு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். இதற்கான அளவு SIZE மற்றும் விலைப்பட்டியல் மார்க்கெட் விவரையை அனுசரித்து அங்கப்பொழுது அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பொருட்களின் விவரம்

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. டர்க்கி டவரஸ் | 5. "ஸிஸ்" உற்பவாடைகள் |
| 2. பாத்திங் டவரஸ் | 6. எதட்டல் |
| 3. தலையணை உறை (Pillow Covers) | 7. லுங்கிக்ஸ் (கைவிக்ஸ்) |
| 4. PRINTED BED SPREAD (படுக்கை லீப்ஸ்) | |

3. இந்த ஏழு ஆண்டுகளில் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் பரிசுப் பொருட்களின் மதிப்புத் தொகை ரூபாய். 2310/- . (330 x 7) இத்துடன் எங்கள் நிறுவனம் ஏழு ஆண்டுகள் நிறைவு பெற்றவுடன் உங்களுக்கு ரொக்கமாக திரும்பச் செலுத்தும் தொகை ரூபாய் 700/-

ஆக மொத்தம் : பரிசு பொருட்கள்	ரூ. 2310/-
CUB -ன் VVD சர்ட்டிபிகேட்	ரூ. 1000/-
ரொக்கமாக திரும்பப் பெறும் துகை	ரூ. 700/-
	4010/-

பங்கு கொள்வீர்!

பயன் பெறுவீர்!

இத்திட்டத்திற்காக பணம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

R.C.M. ENTERPRISES

26, பிரதட்சணம் ரோடு, A-பிளாட், கரூர் - 639 002.

Advisers to
The Scheme
M/s. P.R.C. GARMENTS,
Karur - 639 002. Ph : 21945

குறிப்பு : 1. இத்திட்டத்தில் இத்தொடர் உரை அனைத்தும் பங்கு கொள்ளலாம்.

2. இத்திட்டத்தில் 600 விவரங்கள் மூலம் 9000 தொகைகளைக் கிடைக்க D.D. (OR) M.O.

கிடைக்க பெற்றவுடன் கைவிடப்படும் பொருட்கள் VVD (வாமன கிஸ்வரூபா டெபாஸிட்)

CERTIFICATE - கரூர் கிஸ்வரூபா மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

போடுபவர்களுக்குப் புடைவை பரிசாக அறிவிக்கப்பட்டு இருந்தது.

நான் இரவு முழுவதும் கணவு கண்டு கொண்டு கடைபிடிக்கின்ற அத்தனை கவர்ப் பொடிவையும் கொண்டு வந்து விடு முழுக்க அமர்க்களம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். வாடகைப் பார்ப்பதும் போடுவதும் ஆழிப்பதுமாக இருந்தேன். இவதப் பார்த்த என் கணவரோ,

"இதற்கெல்லாம் செலவு பண்ணியில் ஒரு புடைவையே வாங்கி விடலாம் போ. இருந்தாலும் நீ கொம்ப கறுத்துப்பு" என்று கிண்டலடித்தார்.

அந்தப் போட்டிக்கான நாளும் வந்தது. அன்னத்தையும் மூட்டை, சுட்டிக் கொண்டு ஸ்கூலிற்கும் போய் அவரவர்களுக்குக் கொடுத்த இடத்தில் நின்று கொண்டு 'ஸ்டார்ட்' கொள்ளவுடனே பதப்படுத்திப் போட ஆரம்பித்தோம். போட்டி முடிந்தவுடன் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்று முன்னணியில் நிற்பவரின் பெயர்களில் முதலில் வந்தது நானே. உடனே எனக்கு வானத்தில் பறப்பது போன்ற மகிழ்ச்சி. ஆனால் அது ஐந்து நிமிடம்தான் நிலைத்தது. அதே அளவு மதிப்பெண்கள் பெற்று முன்னால் நிற்பவர் எவ்வளவு தலைமை ஆசிரியை. இருபது டிஸ்கள்களையும் பார்த்து விட்டு யாருக்கு பரிசு தருவதென்று குழம்பிப் போய் கடைசியில் குறுக்கம் முறை உதவியது. குறுக்கையில் வந்ததென்னவோ அவரது பெயர். புடைவை பரிசு அவருக்கே. மிகுந்த வருத்தத்துடன், ஐந்து நிமிட மகிழ்ச்சி இப்பது மடங்கு வகுத்ததாக மாறி கங்கிராட்டை ரொஸ்டி விட்டு வீட்டுக்கு வந்தால் அடுத்த இடி.

எனக்குத் தெரிந்த மாயி பர்த்தன்வரலா வீடம் பேரம் பேசிக் கொண்டே என்னைப் பார்த்து.

"என்னடி ரங்கோலியெல்லாம் நல்லாப் போட்டியா? புடைவை பன்றி யாருக்குடி."

என்று கேட்க நடந்த சோகக்களையை வருத்தத்துடன் சொல்லிக் கொண்டு பார்த்தால், பாத்திரக்காரனின் துணி மூட்டையில் எவ்வளவு 3,4 புடைவைகள். "என்னடா சீது இவ்வீடம் தும் புடைவைகள் எப்படி" என்று தீவிரமாக யோசித்தபோது நினைவுக்கு வந்தது (அந்த மாயி சிறிது கஷ்டப்படுபவள்) அந்த மாயியின் பெண்ணிற்காக ஒரு வாரம் முன்பு நான் கொடுத்த புடைவைகள் அவை. பிறகுக்குக் கொடுக்கும் போது பழைய புடைவைகளைக் கொடுக்கக் கூடாது. மேலும் எவ்வு பெருமைக்காக கொடுத்தும் நல்ல புடைவைகளை நான்கு கொடுத்திருந்தேன். உடனே மாயிவிடம். தணிந்த குரலில். "என்ன மாயி இது. என்னுடைய புடைவைகளில்லையோ ஏன் இப்படி."

என்று முடிக்கு முன்பே மாயி சிரித்துக் கொண்டே சர்வசாதாரணமாக, "அதுவாடி எங்க விமலாவுக்கு இந்தப் புடைவை கவர். டிஸ்கள் எல்லாம் 'அவுட் ஆஃப் பேஷன்' ஆயிருந்தால் பிடிக்கலியாம். அதுதான் வீட்டை வசம் கண்டு என்ன பண்ணறதுன்னுப் பார்திரக் காரனிடம் போட்டேன்" என்றாளே பார்க்கலாம். (அந்தப் புடைவைகளைப் போட்டுப் பார்திரம் வாங்கத் தெரியாத என்னுடைய சமத்தை நானே மெச்சிக் கொண்டேன்.)

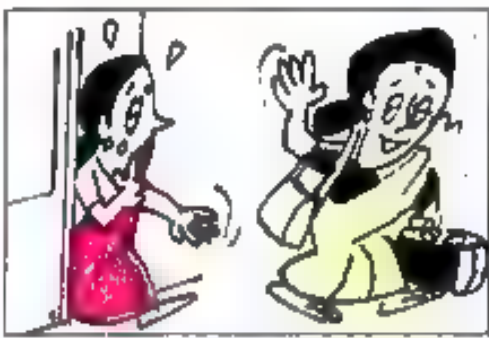
கேச்சோ! என்ன உலகம் இது புடைவைகளில் மட்டும் நிறம் மாறுகிறதில்லை. மகிதர் கள் கூட நிறம் மாறி விடுகிறார்களே என்று மனவகுத்தப்பட்டுக் கொண்டு என் கணவரிடம் என்று "இரட்டிப்பு வகுத்ததாற" பரிசுந்து கொண்டேன்.

- வன்னி சத்திரசேகர், தென்மேட்டூர்.

பிரியானிடே கொடுத்து அனுப்பினேன்!

பிரசுரத்திற்கு...

நாளும் என் கணவரும் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள். திருமணத்

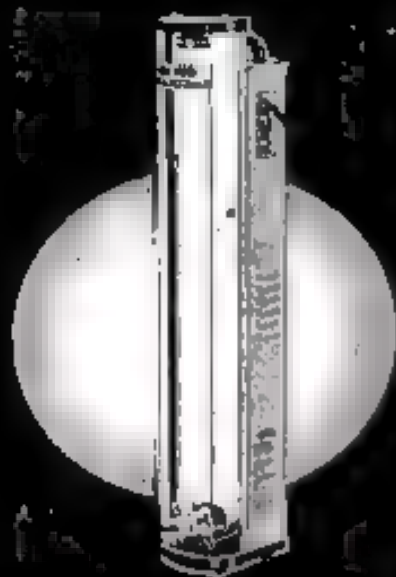


திறகு முன் இவர் எனக்கு ஆசையாக ஏதாவது பரிசுப் பொருள் வாங்கித் தருகிறேன் என்றாவ நான் சமையதிக் மாட்டேன். காரணம் என குடும்பச் சூழ்நிலை அப்படி. என அப்பா அறி யாமல் எந்தப் பொருளும் எங்கள் வீடுப்பப்படி வாங்க முடியாது.

ஒருநாள் இவர் (கணவர்) தன் குடும்பத் திறகு ஐயனி எடுக்க கடைக்குப் போயிருக் கிறார் அங்கு ஒரு பொம்மைக்கு புடைவை கட்டியிருந்தார்கள். அந்தப் புடைவைவளரப் பார்த்ததும் இவருக்கு என் நினைவு வந்து அதை விவசயக்கு வாங்கி வந்து விட்டார். நாளும் என் தோழியும் கோவிலுக்குச் சென்று வரும் போது வழியில் பார்த்து நான் எல்லவ்வு

ROLLS

EMERGENCY LIGHTS



இந்தியாவில் அதிகமாக
விற்பனையாகும்
எமர்ஜன்சி லைட்கள்

**ROLLS
APPLIANCES (P) LTD**

32, 10th Street, Gandhipuram,
Coimbatore - 641 012.
Ph : (0422) 434638 Grams : ROLLS

Available at all leading Electrical
and Appliances Shops

**Dealers Enquiry Solicited
in unrepresented areas**

Always Ask



Key BRAND

**ICE
CREAM
POWDER**

**CUSTARD
POWDER**

**BAKING
POWDER**

**JELLY
CRYSTALS**



Unique Adv. Ph. 43732

MFD. BY

**ROOPAM ENTERPRISES
MADRAS-600 035.**

© 452293



M.I.E.T

MADRAS INSTITUTE OF ENGINEERING TECHNOLOGY

Regd. No. 560/89 No. 385, ARCOT ROAD, KODAMBARKAM, MADRAS - 60.

"Result par Excellence"

Fresh Regular/Postal Classes admission open for 1996 - 97 Batch

Degree Level Courses (Equivalent to BE)

- | | |
|--|---|
| * A.M.I.E. (INDIA)
Studentship SEC. A (Dip. Non-Dip).
Sec. B (All Branches) | * C.E.I. (London) Part I & II
* A.M.I.M.E. (Mechanical)
* A.M.I. Chem. E., (Chemical)
* A.I.A.E. (Architectural Engg.)
* A.M.I.A.E. (Automobile) |
| * A.M.Ae.S.I. (Aeronautical Engg.)
* A.M.I.I.E. (Industrial Engg.)
* A.M.I.E.T.E. (Electronics & Telecommunication) | |

Diploma Courses (3 years) [Govt. Recognised]

- * Dip. in Electronics and Telecommunication Engineering (Dip. I.E.T.E.)
- * Dip. in Mechanical Engineering (T. Engineering)
- * Dip. in Refrigeration and Air Conditioning
- * Dip. in Production Engg.
- * Dip. in Automobile Engineering

M.I.E.T. / I.T.I. NCVT Courses

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------|-----------|
| * Refrigeration and Air Conditioning | * Data Preparation and | * Fitter |
| * Electrician | Computer Software | * Wireman |
| * Mechanic (Motor Vehicle) | * Electronics | |
| * Mechanic (Diesel) | * Instrument Mechanic | |

M.I.E.T. Computers

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| * Diploma in Computer Application | * Certificate Courses |
| * Diploma in RDBMS, ORACLE | * LAN Engineering |
| * Diploma in Unix & C | * DTP |
| * Diploma in Hardware | * PGDCA |

For Prospectus and Application form send M.O. or D.D. for Degree & Diploma Courses Rs. 70/- and for I.T.I. & Computer Courses Rs. 30/- in favour of 'The Principal, M.I.E.T.'

Hostel facility Available
For Grls and Boys

T.M. Gunaraja, A.M.I.E., M.E.,
Director

சொல்லியும் கேட்காமல் என்னிடம் கொடுத்து விட்டார். நான் என்ன செய்வது? விட்டதும் எடுத்துப் போக முடியாது. இது நிலையில் தோழி, "புடைவைகள் என்னிடம் கொடு விட்டதற்குப் போ, நான் தானை விட்டிய் வந்து பேசிக் கொள்கிறேன்" என்று போய் விட்டாள்.

மறுநாள் காலை என் தோழி என் தாயிடம் ஒரு பொய் சொன்னாள். அவளுடைய அண்ணனின் துன்பம் பம்பாய் போயிருந்ததா கவும் புடைவைகள் குறைந்த விவையில விடைத்ததால் அதிலும் வாங்கி வந்ததாகவும், இதன் விளைவு ரூ. 500/- இருக்கும் ஆனால் தீய லன் ரூ. 200/- கொடுத்தால் போதும், இப்போது வேண்டாம். அடுத்த மாதம் கொடுத்தால் போதும் என்று சொல்லி விட்டாள். உடனே அம்மா அப்பாவிடம் சொல்லி அப்பாவும் குறைந்த விளைவு என்பதால் உடனே வாங்கி என்னிடம் கொடுத்து பீரோவில் வைக்கச் சொன்னார். எனக்கு அளக்கிலா சந்தோஷம். என் தோழியும் சந்தோஷமாகப் போய் விட்டாள்.

மறுநாள் என் அக்காவும், குழந்தைகளும் எங்கள் வீட்டிற்கு ஒரளம் பண்டுகளைக் கொடுத்தார்கள். அன்று இரவு எல்லோரும் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அப்பா என்னை அழைத்து அதைப் புடைவைவை எடுத்து வரச் சொல்லி அதை அக்காவிற்குக் கொடுக்கச் சொல்லி விட்டார். அக்காவும் அந்த ஆசையுடன் வாங்கிக் கொண்டாள். எனக்கு என்ன செய்வது என்றே புரியவில்லை. ஒன்று நான் முடிந்து அக்கா அவள் கணவர் விட்டிருந்த என்னைக் கொடுத்த புடைவைவை அணித்து கொண்டு எங்கே டாடா சொல்லிப் போகும் போது நானும் வந்தேன். நானும் ஏக்கத்துடனும் அந்தப் புடைவைக்கு 'டாடா' சொல்லும் போது நான் பட்ட வேதனை அது அனுபவத்தில்தான் புரியும்.

- தத்தினி மனோகா,
சென்னை.

பெருமையால் வந்த கஷ்டம்!

நான் அப்பொழுது படித்து முடித்து விட்டு விட்டிய் இருந்த சமயம் எங்கள் ஊர் கிராமம் ஆகையால் அடிக்கடி எங்கேயும் வெளியே போக முடியாது. ஆகையால் சிட்டிய் உட்காட்டியே எம்பிராய்டரி போடுவது, பின்னுவது ஓயர் கடை போடுவது முதலியவை செய்து கொண்டிருப்பேன். ஒரு கிரேப் சிலக் பிளேயன் சேவை அப்பா வாய்க்க கொடுத்தார்கள். அதில் மிக அழகாக

வெய்வேட் துணி கலா கலராக வாய்க்கி வந்து மலில், அன்னம், வண்ணத்துப் பூச்சி, கிவி போன்ற டிசைன் வெட்டி அப்னிக் வேலை செய்து தடுவல் சிறிய மணிக் வைத்து எதத்து வைத்திருந்தேன். என்னைப் பெண் பார்க்க வரும்பொழுது அதையே கட்டிக் கொண்டுடன். அதனின் எனக்குக் கல்யாணம் தந்தது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டதால் எப்பொழுதும் வேலை சரியாக இருக்க



கும். முன் மாநிரி கைவேளை முதலியவை செய்வதேமே இடைக்காது. தேரம் இடைத் தால் பொறுமையும் இருக்காது. பிறகு இரண்டு குழந்தைகளும் பிறந்து விட்டனர்.

அந்த தேரத்தில் என் மாமனாருக்கு (1) வது கல்யாணம் வந்தது. விட்டிலேயே வீசெக்ஷமாக செய்வதற்குத் சொந்தார்கள். என் மாமியாருக்குக் கருப்பு கலர் ஆடை அதிகம். அவரிடம் கருப்பு கலர், கருப்பு பார்டா, கருப்பு கட்டம் இது மாநிரி சேவைகள்தான் இருக்கும். கல்யாணத்தன்று காலைவியல் சவுப்பாட்டியே அபிஷேகம் பண்ணும்பொழுது சாஸ்திரிகள்,

"கருப்பு கலராகத் சேவை கட்டிக் கொள் சூபகன்" என்று சொல்லி விட்டதால். மாமி ஊர் என்னிடம், "உன் சேவைகளில் ஒன்றைக் கொடு அபிஷேகம் முடித்தவுடன் எடுத்துக் கொண்டுவரம்" என்று சொல்லி நானும் நானு பேருக்கு தடுவல் மதிப்பாக இருக்கட்டும் என்று என் அப்னிக் கொள்க சேவையைக் கொடுத்தேன். அபிஷேகம் முடித்தபின் சாஸ்திரிகள் திரானமாக,

"கட்டிக் கொண்டு குளித்த துணிகளை இரு வரும் வாருக்காவது அன்னியருக்கு தானமாக கொடுத்து விட வேண்டும்" என்று சொல்லி ஒரு வயதான தம்பதிக்கு கொடுத்து விட, மாமி ஊர் என்னைப் பார்க்க எனக்கு எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்கள் கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

- எஸ்.எம். சுமதி,
சென்னை - 5.



**HOW WELL DO YOU
KNOW YOUR PARENTS?
FIND OUT WITH**

GOKULAM

The monthly magazine for children

APRIL ISSUE ON SALE!

96 PAGES FOR JUST Rs. 5!

GOKULAM,
47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Madras - 600 037.

**என்று தணியும் அந்தக்
கண்ணீர்?**

நில்ல வேலையில் தான் இருக்கும் தன்
கறத்தார்களின் சொற்பேச்சு கேட்டு,
திருமணம் ஆகி ஒரு வருடம் கூட ஆகாத
எண்ண தான் உள்ள கணிகேயே வேலும்



ஹாஸ்டலில் என் பணத்தைக் கொண்டு
சேர்த்து விட்டு மாற்றுப் புடைவை, சரப்பீட
தட்டு கூட இல்லாமல் செய்து விட்டுச்
சென்று விட்டார் என் கணவர்.

கிராமத்தில் இருக்கும் வயதான, என்னு
டைப் பெற்றோரை நான் விட்டை விட்டு ஓடி
விட்டதாகக் கூறி கடிதம் போட்டு வர
வழித்து என்னைப் பற்றி இல்லாத குறை
களைக் கூறி என் கண்முன்னே அவர்களை
அவமானப் படுத்தினார்கள். என் பெற்றோர்
கள், நானைக்கு ஆபீஸ் செல்ல அவசியமில்லை
புடைவைகளும் கொடுங்கள் என்று கேட்ட
தற்கு என் பெட்டியைத் திறந்து என் கணவர்
கையில் ஒவ்வொரு புடைவைகளாகக் கொடுத்த
என் மாமிவார, அவர்கள் ரூமின் உள்ளே
இருந்து கொண்டு ஹாலில் நின்றுகொண்ட
என் பெற்றோர் முகத்தில் விட்டெறிவ கூற அவரும்
ஒவ்வொன்றாக விட்டு எறிந்தார். என் பெற்
றோர்கள் அன்று அவமானப்பட்டதைக்
கண்டு அடைந்த வருத்தம் போன்ற, அவர்கள்
இருந்த அன்று கூட நான் அடையவில்லை.

இதன், இனம் புடைவை உடுத்தும் பொழு
தெல்லாம் ஆகஷன் ரீப்பே மாநிரி அந்த நின்
என் கண்முன் வந்து "என் மனத்திற்கு மிகுந்த
வருத்தத்தைக் கொடுக்கின்றது. விட்டெறிவ வந்த
பெண்ணை போற்றுதல் திருமகனை அழைப்
பதற்கு வழி என்று கூறினாயே பாரதி! அத
னைப் படித்தும் கூட பெண்ணிற்குத் தீங்கு
இவழக்கின்றார்கள் பாரதி!

- அம்மா பீரவகம்

இப்பொழுது உலகத்தரம் வாய்ந்த
ஒவ்வொரு பட்டர்ஃபிளை
ஸ்டாண்டர்டு
பிரஷர் குக்கருடன்

அதற்கு
இணையான
பட்டர்ஃபிளை
பிரஷர் பான்*
இலவசம்!



ஒன்றின் விலையில் இரண்டு
பட்டர்ஃபிளை சாதனங்களைப் பெற
இதோ ஒரு வாய்ப்பு.

பட்டர்ஃபிளை பிரஷர் குக்கர் கலாசாலை
தகடு வறுவாள் கட்டமைப்பு எளிதாய்
பயன்படுத்த இணையற்ற எக்ச்செடி. என
இதன் ஒவ்வொரு பாகமும் நீண்ட
ஆராய்ச்சியின் விளைவாகும்.

இந்த வாய்ப்பு பட்டர்ஃபிளை
கெடயின்லெஸ் ஸ்டீல் காப்சுள் பட்டர்
மற்றும் ஸ்டாண்டர்டு பிரஷர் குக்கர்கள்
ஆகிய இரண்டுக்கும் (7.5, 10 மற்றும் 12
லிட்டர்களுக்கு மட்டும்).

இலவசப் பதிப்பிட வாங்கித் தருக.

* ரூபாயின்லெஸ்

அனைத்து பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்



பட்டர்ஃபிளை

ஒன்றின்
விலையில்
இரண்டு



IS: 2347



இலவசப் பதிப்பிட வாங்கித் தருக. அனைத்து பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்

ASP/MA/2002/0015

1.4.96 முதல் 6.4.96 முடிய
சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனை



தரமான மதுரை சுங்குடி மற்றும்
அனைத்துரக காட்டன் புடவைகள்
மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்
வாங்க சிறந்த நிறுவனம்

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்

43-ஆ சுந்தரம்பிள்ளை தெரு;

புளையாக்கம் (டேங்க்);

சென்னை - 600 007. டி 6427450

H.O.: தேவாங்கு சத்திரம்

98, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை - 625 001.

வாருங்கள்! பாருங்கள்!! வாங்குங்கள்!!

உடனடிமாக நகைக் கடிகைப் பெற அனுமதி.

கார்த்திக் பெனிபிட் பண்ட் லிட்.

பெனாஸ் கூ.லி இலிமிடெட்

சென்னை கட்டணம் இலிமிடெட்

35, முருகப்ப முதலித் தெரு, புளையாக்கம், சென்னை - 600 007.

கார்த்திக் பெனாஸ் அன்ட் இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்

35, முருகப்ப முதலித் தெரு, புளையாக்கம், சென்னை - 600 007. போன் : 6411235, 6425673, 5322626

உடனடிமாக பெனாஸ் (நிதி உதவிகள்) ஸ்தாபனம், புதிதான
வாங்குபவர்கள் உடனடிமாக வாங்க / விற்க அனுமதி.

இன்று முதல் உங்கள் முதலீட்டிற்கு

குறைந்த
பட்ச
முதலீடு
ரூ. 10,000

30

வாட்டி

% + 6% +

வாங்கத்தொகை

முதலில் பெனாஸ்
பெனாஸ் நிதி
தொகைக்கு கட்டும்
1/2 வருஷ (6 மாதம்)
தக்க நகரணம்
வசூலப்படும்.

தேவை, அறைக்கொரு ஐந்துவாய்ப்பை!

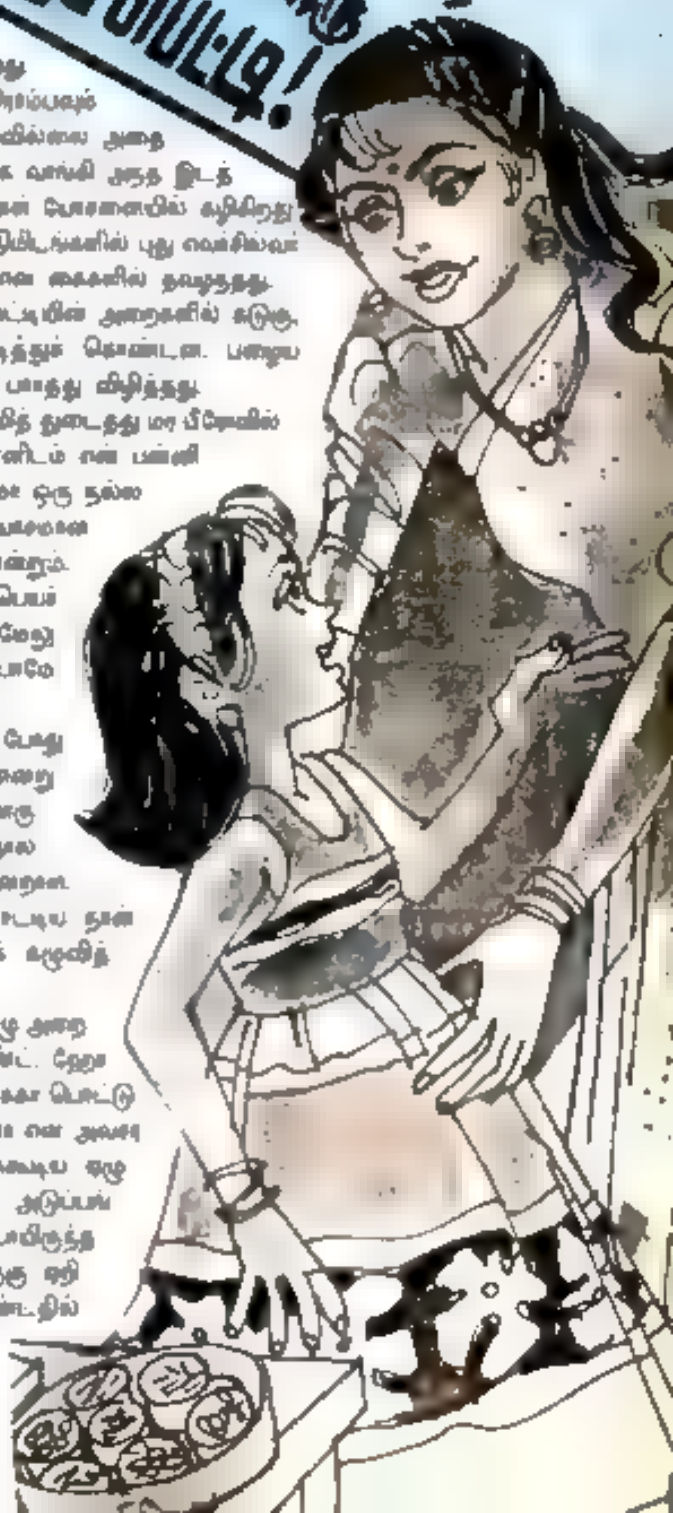
கூடைக்குள்

சென்ற எண்கு புதிய எண் சில்லன் ஐந்தைப் பெட்டி களை வில் பட்டது. தினவாய் வீட்டில் ஏற்கெனவே இருக்கும் ஐந்தைப் பெட்டிக்கு முடியது அழுத்தமான ஒலிண்டாஸியப் பெட்டி. ரொம்பவும் பழக்கவிலக்கை. தெனியலில்லை. உடையலில்லை அதை எப்படித் தூக்கிப் போட்டு விட்டுப் புதிதாக வாங்கி அதை இடத்தில் வைப்பது? இரண்டு மூன்று திட்டங்கள் யோசனையில் ஈடுபடுவது மோகம் யானா விட்டது? அடுத்த சில திட்டங்களில் புது எண்சில்லன் ஐந்தைப் பெட்டி 'பேன்' செய்யப்பட்டு என் கைகளில் தவறுதலாக விட்டிருந்த வந்ததும் புது ஐந்தைப் பெட்டியின் அறைகளில் கட்டு. உருத்தம் பருப்பு இடையிலே இடம்பிடித்துக் கொண்டன. பழைய ஐந்தைப் பெட்டி பரிதாபமாக என்னைப் பாதது விழித்தது.

இதை என்ன செய்வது? அப்படியே கழுவித் துடைத்து மறு பீரோவில் போட்டு விடலாமா? என்று குழம்பிய என்னிடம் என் பண்பு ரண்டு வயது மகன் சத்தம் வந்தான். "அம்மா ஒரு துல்லு ஐடியா." அவளுக்கு எப்போதும் வித்தியாசமான அநேகமயம் உருப்படாமல் ஐடியாக்கள் தோன்றும். அவளுக்கு எங்கள் வீட்டில் செல்லப் பெயர் "ஐடியா அலமேறு". சரி இந்த ஐடியா அலமேறு வின் மேலான யோசனையைத்தான் கேட்போமே என்று கேட்டேன்.

"அம்மா, தினமும் கூடலுக்குப் போகும் போது எப்போது பாண்டி, தேறலின், சோப்பா பின் கறை தேய்க் கொண்டிருப்போமே. இதில் ஒவ்வொரு கப்பிலும் தனித்தனியாக போட்டு வைத்தால் எடுக்க எவ்வளவு எளிதாக இருக்கும்" என்றான். அட ஐடியா திடீரமே! மனதிற்குள் பாராட்டிய தான் அந்தப் பழைய ஐந்தைப் பெட்டியைக் கழுவித் துடைத்தேன்.

அடுத்த அரை மணி நேரத்தில் அதன் ஒரு அறை களிலும் சோப்பாவின், எதுவான ஓயா பாண்டி, தேறலின், தேறல் விளிய, பூனிபாசம் ரிப்பன், ஷாகரா போட்டு கள், ஐப்போ பென்சில் அதனுடன் ஷாபாசா என் அலமேறு நேரத்தில் மிகவும் அவசியமாகத் தேடக்கூடிய ஒரு சாமான்களும் இடம்பிடித்துக் கொண்டன. அடுப்பில் காரணப்பே பாதது மிகவும் அறுத்தது போலிருந்த அந்த ஐந்தைப் பெட்டிக்கும் புது மெருகு ஏறி கழனலில் பேனில் இடம்பிடித்துக் கொண்டதில்



பெருமைதான். அடுத்த இரண்டு நாட்கள் காலை ஸ்கூல் நேர அவசரத்தில் தேடும் வேண்டுகள் எதுவும் இல்லாமல் நிதானமாக கழித்தன.

"அம்மா, பழைய ஐத்தறைப் பெட்டிகள் வேறு எதுவும் உள்ளே மரபீரோவில் கிடக்கிறதா?" சத்ய கேட்டான். இரண்டு வருடம் களுக்கு முன் வாங்கி சில நாட்கள் உபயோகித்து உள்ளே போட்ட ஆரஞ்சு கலர் பிளாஸ்டிக் ஐத்தறைப் பெட்டி என் திணைவில் திறைபட "இருக்கோ? எதுக்கு?" எனநேன். "எடுத்துக் கொடுங்கனேன்" தகரித்து என்னிடம் கழுவித் துடைத்து வாங்கிக் கொண்டான்.

அப்படியே அவன் ஸ்டடி ரூமிக்கு எடுத்துச் சென்று மேஜையின் மேல் வைத்தான். சிறிது நேரம் கழித்து அவன் அளறக்குள் சென்று ஆரஞ்சு ஐத்தறைப் பெட்டியைத் திறத்து பார்த்தேன். ஏழு கப்பலிலும் முறையே எரேலிங் ரப்பர்கள், ஷாப்ஸர், குட்டி பென்சில்கள், ஜெம் கிளிப், கிளையர்ஸ் துண்டுகள், சின்ன கம் பாட்டில், சாதாரண ரப்பர் பண்டுகள் இடம்பெட்டு போட்டு வைத்திருந்தான். இதைப் பார்த்த எனக்கு ஆபீஸ் ரூமிலும் இதேபோலத் தேவை யான பொருட்களை வைத்தால் என்ன? என்று நோன்ற உடனே செயலாக்க திணைத்தேன்.

ஆபீஸ் ரூமில் வைப்பது பச்சை வேண்டி யாக இருக்க வேண்டாமா? அழகாக, கலர் புல் லாக அதேசமயம் விண்ணங்கள் சற்று பெரிய வசனில் இருக்கும்படி வாங்கிக் கொண்டேன். கடைக்குப் போய் ஐத்தறைப் பெட்டி வாங்கும் போது 'இது என்ன புதிதாக ஐத்தறைப் பெட்டி பைத்தியம்?' என என்னை விநோதமாகப் பார்த்த என் கணவர் ஆபீஸ் ரூமில் வைத்து அதன் ஒவ்வொரு அளறகளிலும் முறையே குண்டுரி, ஜெம் கிளிப்புகள், ஸ்டாப்ஸர் பிள்,

இலக் பாட்டில், ஒரு ரூபாய் மற்றும் இரண்டு ரூபாய் ஸ்டாம்புகள், சின்ன கத்தரிக்கோல், கோத்து பாட்டில் வன சீராக வைக்க: என் மேல் ஒடுக பாடிட்டு மனதுதான்.

அடுத்து என் வீட்டில் ஆங்காங்கே பல ஐத்தறைப் பெட்டிகள் முளைக்க ஆரம்பித்து விட்டன.

எதுவும் பிஷினின் மேல் இடம்பெற்ற பெட்டி யில் சிறிய கலர் டைர் பாட்டங்கள், பெரிய வசைப் பாட்டங்கள், தால் கண்டுக்கள், ஊசிகள், ஹாக்கு கள், ஐப்பிகள், சின்ன கத்தரி எனத் தையல் சாமான்கள் இடம்பிடித்துக் கொண்டன.

மருத்து ஷெல்ப்பில் இடம்பெற்ற ஐத்தறைப் பெட்டியில் அயித்தாஞ்சனம், கிச்சு, அததியாஸ சிய மாத் திளர்கள், ஐட்ராப்ஸ், பிளாஸ்திரி மற்றும் பண்ட-ஸ்டுகள், பஞ்சு, புனைகளுக்கு செடும் மருத்து படைர் போன்ற அவசியமான மருத்து சாமான்கள் இடம்பிடித்தன.

பூதஜ ரூமில் இடம்பெற்ற ஐத்தறைப் பெட்டியில் சூடம், தசாங்கம், சாம்பிராணி கோல, பஞ்சுத் திரிகள், பெண்கள் வத்தால் வைத்துக் கொடுக்க மஞ்சள் கிழங்குகள், விழுதி, குங்கும பச்சைக்கொட்டுகள் இடம் பெற்ற நன.

ஐப்ப எங்கே விளம்பிக்கிட்டு இருக்கேன்னு கேட்கறீர்களா? புதிதாக ஒரு ஐத்தறைப் பெட்டி வாங்கி கிச்சனிலேயே வைத்து, ஒவ்வொரு பொடி வகைகளுக்கும் தனித்தனியே பாட்டில் களைத் திறத்து மூடிக் கொண்டிருக்காமல் சாம்பாய் பொடி, ரசம்பொடி, தனிபிணைய் பொடி, மல்லிப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா பொடி, கிளகு சீரகப் பொடி என ஒவ்வொரு அளறகளிலும் வைக்கலாமனு ஒரு ஐடியா!

— கீதா தெய்வசிகாமணி

மாங்காய்ப் பச்சடி செய்தவுடன் ஒரு ஸ்பூன் கடனால மாணவச் சிறிது நெய்யில் வறுத்துப் பச்சடியுடன் சேர்த்தால் நல்ல கவை கிடைக்கும்.

• கி. மஞ்சுரை



நங்கையருக்கு அழகு சேர்க்கும் நவீன டிசைன்களில் வண்ணமயமான

* சூரத் பெங்கால் காட்டன் சேலைகள் * காஞ்சீபுரம்
பட்டு * மைசூர் சில்க்/பிரின்ட் சில்க் * கோரா
காட்டன் * சுங்குடி சேலைகள் * பாஸி காட்டன்
* கோரா பை கோரா மற்றும் * ரெடிமேட் பளவுஸ்/
ஷர்ட்ஸ் * சுடிதார்.

தவணை முறையில் பெறலாம்

நவீனபார்களுக்கும், பணிபுரிபுடும் பெண்களுக்கும், இல்லத்தரசிகளுக்கும், எந்தவித தயக்கமு
மின்றி எங்குமிடம் தவணை முறையில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். எமது ஷோ-ரூமுக்கு
வர இவ்வாற இல்லத்தரசிகளுக்கு புடைவைகளை அவர்கள் வீட்டிற்கு அனுப்ப
ஒத்தாடு செய்து தரப்படும்.



மீரா டெக்ஸ்டைல்ஸ்

26/1, மோதிலால் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை - 600 017.

போன் : 4342696

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிறுநீரகக் கல்லை அகற்றுதல்

12,901

தோயலிகள் டிஸ்ட்ரி, பம்ப்ஸ் மற்றும் சென்னையில்
இருபது மூன்று இடங்களில் கிடைக்க

- அனைத்து சிறுநீர் கற்களும் அகற்றப்படுகிறது
(சிறுநீரகம், மேல், நடு, கீழ் சிறுநீரகப்பைகள்
மற்றும் ஈரூட்டிப்பை)
- அறுவை சிகிச்சை இல்லாததால் காயங்கள்
தழும்புடன் இல்லை.
- நிர்வகிப்பு இரத்த அழுத்த இறக்கப் போயலிகள்
அடுத்து தேவையில்லை.
- வலி இல்லாமல் மயக்க மருந்து இல்லாமல்.
- இரத்த மற்றும் இல்லை எனவே வெறுமையுடன்
மற்றும் எந்தப் போய் புத்திய கவலைகளில்லை

அனைத்தும் ஒரே கூடையின் கீழ்
மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில்!



R G STONE
UROLOGICAL RESEARCH INSTITUTE

MADRAS: V. K. V. Chinnai, 10/10, 10/10
R. A. Puri, Madras 600 028 Ph: 4934023 /
4935050 Fax: 91-44-4933352

BOMBAY: Anand Sharma, 14-A Road,
Anand Marg, Khar (West) Bombay 400 052.
Tel.: 6462123, 6443260, 6041395
Fax: 91-22-8487000

NEW DELHI: F-7 East of Kirti,
New Delhi 110 053 Tel.: 6470844 6473559,
6213598 Fax: 91-11-6743767

இந்தியாவில் 'லித்தோஸ்டார்' சிகிச்சையளிப்பதில் முன்னோடிகள். முதலமைச்சர் அவர்கள்.

நடராஜ் எஸ்டேட்ஸ்

வழங்கும், வாரம் தோறும்

காய்கறி - திட்டம்

Phone : 4342098, 4840150

"சாந்திநாமப் பெருக்கல்", 3 வது மாடி, 25, ரங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017.
கிளைகள் : 61, தெற்கு வீதி திருவாரூர் - 610 002. 2-கி, செல்வம் நகர், தஞ்சாவூர் - 613 007.
1-கி, காஞ்சிபுரம் சாலை, காஞ்சிபுரம் - 613 001.

சென்னை நகர வாசிகளுக்கு மட்டும்



- ரூ. 5,000 செலுத்தி 3 ஆண்டு வரத்துக்கு "மெம்பர்" ஆக பெற்றுக்
- 3 ஆண்டு வரத்துக்கு பிறகு "மெம்பர்ஷிப்" கட்டணத்தை திரும்ப பெற்றுக் கொள்ளலாம்
- அப்படி மீண்டும் 3 ஆண்டுக்குக் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம் (ரினியல்).
- மெம்பர்ஷிப் கட்டணத்துக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட வங்கிகள் அளிக்கும் 12% P.A. வட்டியும் உண்டு.



மெம்பர்ஷிப் கட்டணத்தை நேரிலோ,
"செக்" மூலமாகவோ, டி.டி. ஆகவோ அளிக்கலாம்.

ஞாயிது தோறும் சப்ளை

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்குமானும், காய்கறி குடியில் உதிர்ந்து நோதில் எங்கள் விவசாய வளர்ச்சி பிரதிபலி - பசுவையான உதவிக்குத் தாய்க்கிடை நினைத்த, - அழகிய பாலினில் கற்றல் கனம் கைகூடும் உங்கள் விடத்துக்களை இன்னும் உங்கள் மட்டுவார்.

இலவசம்

அழகிய கவர்ச்சிகரமான உறுப்பினர் வாங்கையும் அத்துடன் காய்கறி துறக்கும்
S.S. கட்டணமும் முற்றிலும் இலவசமாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்



முதல் செலவுக்கு, கற்றுக் கொள்ள உதவலாம் 99% தனிக் குவாரி பெருக்கலாம். இவ்வகை உதவி இலவசமாக உங்கள் உடல் தனம் குற்றமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது

திட்டமிட்ட குடும்பத்துக்கு நேரடியான காய்கறிகள் தக்காளி, முகந்தாமி, வெங்காயம், கத்தரிக்காய், புட்டாங்காய், பச்சைக்காய், வாழைக்காய், மிளகாய் போன்ற காய்கறி வகைகளும், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, முகந்தாமி போன்ற காய்கறி வகைகளும், மாத்திரை காய்கறி வகைகளும் பெறப்படும்.



NATARAJ GROUP OF COMPANIES
NATARAJ FINANCE & INVESTMENTS
NATARAJ CHITS (TAMILNADU) PVT., LTD.,
NATARAJ EXPORTS OVERSEAS, NATARAJ OIL MILLS
NATARAJ PUBLICATIONS, T.K. GEETHA AGRO PRODUCTS

24% P.A.

இந்தப் பெண் கையில் சவ்
ஜாக்ஹிரைதபுடன் அணைத்து
கொண்டு திற்பது திஜக் குழந்தையை
யல்ல!

கம்ப்யூட்டர் பொருத்தப்பட்ட
பொம்மைமையே!

‘யோசித்துப் பாச் யோம்மை’
(Think it over doll) என்பது இதன்
பெயர்.

எனட எட்டு பவுண்டு.
விலை 220 டாலர்கள்!

பாப்ரே இது எங்கு எவ்வீதிர்களா?
உள்ளுக்களுக்காக. அமெரிக்காவில்
யிக்சிகனில் உள்ள ஏழு மாநிலப்
பள்ளிகளில் Parenting Programme
மடங்களுக்கான ஒரு பயிற்சியாக
அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அங்கே பள்ளியில் படிக்கும்போதே
மாணவ மாணவிகள் ‘டேட்டிங்’
செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.
அவர்களிடையே செக்ஸ் ஒரு
சாதாரண விஷயம். யோசிக்காமல்

கம்ப்யூட்டர் குழந்தை

உடல உறுவு வைத்துக் கொண்டு
தயாபிவிடும் மன் ஏஜ் பெண்
களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை முறையாக
இத்தக் கம்ப்யூட்டர் குழந்தை
அறிமுகமாவியுள்ளது.

இது எப்படி நியங்குகிறது?

இதன் உள்ளே ஒரு கம்ப்யூட்டர்
இருக்கிறது. குழந்தை பசித்து
மலுக்கு அழும் தோம் தன்
டயப் பறை நரப்படுத்திக் கொண்டு
சிணுங்கும் தோம் இவைவெய்ஸ்லாம்
திர்ணாவிக்கப்பட்டு இதில் 50
செய்யப்பட்டுள்ளது.

அடுத்தத் தோங்களில் குழந்தை
அழும். இதன் அழுகையை நிறுத்த
ஒரு வழிதான்!

இதன் முதுகில் இருக்கும் துவாரத்
தில் அதற்கென கொடுக்கப்பட்டிருக்
கும் சாவியைச் சுமார் இருபத்தைந்து
நிமிடங்கள் நுழைத்து இருக்க வேண்
டும்.

குழந்தை ‘பால்’ அருத்துவதற்காக

எடுத்துக் கொள்ளும் தேரம் அது.

திஜக் குழந்தையைப் போல் இது எப்போது வேண்டுமானாலும் அழுகிறது.

இதை வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்ல விரும்பும் மாணாவி முதலே அதற்கான விண்ணப்பத்தைத் தன் பெற்றோர்களின் சமமதக் கைவெப்பத்துடன் கொடுத்தால்தான் அனுமதி கிடைக்கும்.

பொம்மைக்கான முழு விவரமையையும் பெபாஸிட் தொகை போல் வசூலித்துவிடுகிறார்கள். பயன்படுத்தி விட்டுப் பழுதில்லாமல் திருப்பிக் கொடுத்தால் தொகையைத் திரும்பப் பெறலாம்.

பொம்மை பழுதானால் அதற்கான உபகரண கட்ட வேண்டும். பொம்மையை எப்படிக் கைக்கொடுவது என்றும் பள்ளியிலேயே சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். இதை அதிகமாக மண் ஏஜ் மாணவிகள் தான் எடுத்துப் போகிறார்களாம். Parenting Programme இல் இத்தகக் கம்ப்யூட்டர் குழந்தைக்கான செலவைய அமெரிக்க செனேட் இன்னும் அங்கீகரிக்கவில்லையாம்.

மோலி என்கிற பதினானத்து வயதான மாணாவி இத்தப் பொம்மையை டூன், கண் டாக்டரிடம் 'ஐ செக்ஸுப் புக்குப் போனாளாம் அங்கே சொல்லி வைத்த மாதிரி டாக்டருக்காகக் காத்துக் கொண்டிருத்த தேரத்தில் பொம்மை அழத் துவங்கிவிட்டதாம்.

அதை திஜக் குழந்தை என்று எண்ணி எல்லோரும் அவளை அனுதாபத்துடன் பார்த்தார்களாம். "மலம், ரொம்பச் சின்னப் பெண், குழந்தைக்குத் தாயாகிற வயதா இது?" என்று பரிதாபப்பட்டார்களாம். அது திஜக் குழந்தையல்ல பொம்மை என்று விளக்கிக் சொல்ல மோலிக்குச் சற்று தேரம் பிடித்ததாம்.

தனக்குக் குழந்தை பிறந்தால் படிப்பைக் கவனிக்க முடியாமல் எத்தனை உபத்திரவமாக இருக்கும் இரவுகளில் அதன் அழகை வசூலித்த எத்தனை முறை எழுந்திருக்க தேரிடம் என்பதை எல்லாம் மாணவிகளை யோசிக்க வைக்க இத்தப் பொம்மை உதவிதாக உள்ளது. "வேண்டாமப்ப... குழந்தைதான் வேண்டவே வேண்டாம். அதன் உபத்திரவம் சரிக்கவில்லை" என்ற முடிவுக்கு மாணவிகள் வருவதுடன் பொம்மையை உடனே திருப்பிக் கொடுத்து விடுகிறார்களாம்! "ஒரு பொம்மையே இத்தப் பாடுபடுத்தினால் திஜக் குழந்தை இன்னும் எவ்வளவு படுத்தும்?" என்கிறார்களாம் இவர்கள்.

(இது மாதிரி பொம்மையைப் பயன்படுத்தி நம் தாட்டன் ஐந்த்தொகையைக் குறைக்க ஏதாவது வழி உண்டா?)

தகவல் : லக்ஷ்மி ராமணன்

யீழ்விட்ட அனடமாவை ஓர் இடவித் தட்டில் வேக வைத்து, துண்டு துண்டாய் வெட்டிக் குழம்பில் போட்டேன். பருப்புருண்டைக் குழம்பு போம் பிரமாதமான ருசி!

- கே. ஜகவந்தா



பிரியாணியின் இயற்கை மணம்
சப்பாத்தியின் மிருதுவான குணம்
இனிப்பு வகைகளின் உயர்தரம்

அறிமுகம்

சுப்ரீம்

வனஸ்பதி



- அனுமதிக்கப்பட்ட சிறந்த தாவர எண்ணெய்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது.
- எவட்டின் A & D செறிவுட்பட்டது.
- மணம், குணம், தரம் நிறைந்தது.

IS - 10633



IS : 11362



இதுவரை கண்டிராத உண்மை சுவை!



S.D. OIL MILLS CO. LTD.

MADRAS Ph: 8281800 • COCHIN Ph: 250640 • BANGALORE Ph: 267330
MUMBAI Ph: 223572 • BOMBAY Ph: 410662 • GOA Ph: 731160
• ANDHRA Ph: 20661

Circle 4-1-1

P.R. ஜீவல்லரியில் ராசிக்ஷேத்ர கல் அணித்து பயன் பெறுங்கள்.

P.R. JEWELLERY

(A/C Show Room) Gold, Silver, Diamond.
102, Usman Road, Madras - 17. Phone : 4344442



EXHIBITION CUM SALE

P.R. ஜீவல்லரி, 102, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17 எங்களுக்கு கடைசியில் 1.4.98 முதல் ராசிக்ஷேத்ர கல், மோதிரங்கள், நவரத்தின மோதிரம், நெ. 1 அணுதரப்பாத் முத்துக்கள், வெள்ளி நெக்லஸ் செட்கள், தங்கத்தில் நெக்லஸ் செட்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ளது. நெ. 1 அணுதரப்பாத் முத்து 10 கிராம் கமார் 75 என்ஸிக்கைகள் கொண்டு, ரூ. 200 முதல் 300 வரை. வெள்ளி செட் நகைகள் ரூ. 300 முதல் 2500 வரை. தங்கத்தில் செட் ரூ. 3000 முதல் 10,000 வரை உள்ளது. தபாக் எலூதினால் மூலம் கிவரம் அடங்கிய பாப்லட் இலகவமாக அணுப்புகிறோம். எங்களுடம் தியூமராமு படிபுயம் கல், மோதிரங்கள் கிடைக்கும். நவரத்தின மோதிரம் அணித்தால் மிகவும் நல்லது.

எங்களுக்கு சிறு சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேர்த்து மாதம் ரூ. 100/-, 200/-, 300/-, 500/- வீதம் செலுத்தி 12 மாத முடியில் 10 சதவீதம் சேர்த்து செங்குலி சேதாரம் இன்றி தங்க நகை பெறுங்கள்.

5 சிம்மம் மாணிக்கம் 6 கன்னி மரசுதம் 7 துலாம் வைரம் 8 விருச்சிகம் பவழம் 9

சாஸ்தா

கி ர ண் ட ர்

நல்ல

கிரைண்டர்



தயாரிப்பாளர்கள்

ராஜா ஹோம் அப்ளையன்சஸ் லிமிடெட்

H.O 430 கண்ணுசாமி கிரைண்டர் நெடு. ரத்தினாழி கோவை-37. போன் & டிஸ்க் 388188

Branch 181 நார்த் உஸ்மான் ரோடு தி. நகர். சென்னை-600 017

Branch 83, மதுரை ரோடு திருச்சிராப்பள்ளி-620 008 போன் : 28882

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Allman invited for Manager in Lending Bank, age 44/11,300, Vadamar, Vasham (Thalam) Sivettam, youngest widower, educated girls age 35 to 40. Subsection acceptable. No expectations. Send horoscope to Box No. 12114

● Hindu Yashwanthi bride from decent family invited for Civil Engineer employed and settled in Madras, age 33, son of Chief Engineer. Reply with horoscope and family details. Box No. 12117

● Vashama, Shoradunja, Swathi, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● துயர், வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

● வடமார், ஸ்வாதி, B.Com., with Computer Diploma, 29, 175, 4500, Executive, International Private Company, Madras preferred employment but not essential subjects not acceptable. Box No. 12118

சிவரீட்டில்
யார் யாருக்கு எஸ்வாத்
பட்சணங்கள்
கொடுத்திருக்காரோ
எழுத வைத்திருக்கி
றதை C.B. துண்டு
பிடிச்சிட்டாங்க
களாம்.



கவியான சிவரீட்டில், சீரமுறுக்கு, சீர்வரிசை
பட்சணங்கள் எவ்வளவு தேவை
ஆனாலும் அர்ஜெண்ட் ஆர்டர் பேரில்
தயார் செய்து தருகிறோம்.

- ❑ கத்திரை தெய்விக நவராத்திரி
சுவீட் வகைகள்
- ❑ கத்திரைக்கப்பட்ட, கொய்ட்டை
தொய்கை இவ்வாறு தயார் என்னென்கில்
நவராத்திரி கார வகைகள்
- ❑ அந்நேரப்படி என்னென்கில் அந்நேரப்படுக
தயார் நீண்டதரை கொய்கை இருக்கும்
தெய்விகப் பட்சணங்கள் (Free of Oil)
- ❑ Instant இட்லி மிகை, நொய்கை மிகை,
அடை மிகை, வடை மிகை,
புளிப்போதரை மிகை etc.

OUR SPECIALITIES :

- ❑ புழுக்கலரிசி காரமுறுக்கு, தட்டை, சோட
மிகை (Free of Oil) etc.
- ❑ காரமுறுக்கு, பேரலி, கட்டு,
கொய்கை அகலா, etc.
- ❑ Nitrogen filled packing for a longer shelf life.

சுவாஸ்வாத்



**The Delicious Home made
Sweets and Savouries**

1/2, Venkatraman Street,
(Near Kasi Arcade, Pondy Bazaar),
T. Nagar, Madras - 17.
Ph : 8232878

Also Available at :

C/O. Unique Electronics
160, Royapettah High Road,
Mylapore, Madras - 4.
Ph : 4992190

EXPORT ORDERS & ENQUIRIES FOR TECH. KNOWHOW SOLICITED.

[illegible]

‘மங்கையராசி’ பிறப்பதற்கே நல்ல மாதம் செய்திட வேண்டுமாம்’



ஸ்ரீ ராஜ ராஜ சோழன்

ஊம் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கிறார்

சங்கராவின் சிறப்பு அறிக்கை

- ★ பெரிய மூலதனத்தைக் (PAID-UP CAPITAL) கொண்டது. (ரூ.2,80,250/-)
- ★ மூன்று தலைமூலையாக வியாபாரத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஊடகர்களால் நடத்தப்படுகிறது.
- ★ 15 ஆண்டுகளாக மரியாதையுடன் வடிவ செயல்பாடு.
- ★ 5%லிருந்து தற்போது 22% வரை டிவிடென்ட் கொடுத்திருக்கிறோம்.
- ★ டெபாஸிட் 42 மாதங்களில் இரட்டிப்பாகிறது.
- ★ 252 மாதங்களில் ரூ. 345 - ரூ.20,000/- ஆகவும், ரூ. 1725 - ரூ.1,00,000/- ஆகவும் பெருகும்.

	6 மாதம்	12 மாதம்	24 மாதம்	36 மாதம்	42 மாதம்	60 மாதம்
மகாதேவி	1000	1180	1430	1730	2000	2890
தொடர்வட்டி	5000	5900	7150	8850	10000	13450
தீட்டம்	10000	11800	14300	17300	20000	28900

பிசைட்
டெபாஸிட் + 12 மாதம் 17% + 24 மாதம் 18% + 36 மாதம் 18.5%
மாதா மாதம் வட்டி பெறலாம்

(மேலே சொல்லப்பட்ட இரண்டு டெபாஸிட்டுகளுக்கும் 1% ஊக்கத்தொகை (INCENTIVE) உண்டு.)

முதற்பணிகம்	ரூ. 345	-	■ ஆண்டுகள்	ரூ. 20,000
தலத்	ரூ. 690	-	21 ஆண்டுகள்	ரூ. 40,000
தீட்டம்	ரூ. 1725	-	■ ஆண்டுகள்	ரூ. 1,00,000

▲ டெபாஸிட்டுகள் வரவேற்கப்படுகின்றன,

கடன்கள்: நகைக்கடன் - 19.8% (ரூ. 1.85) கிராமுக்கு ரூ.300/-
வீட்டுக்கடன் - 19.8% RD உண்டு ▲ 24% RD இல்லை

தங்கம் மூலப்பதாயாக மூன்றுவாறுவதில் கம்பிசனாக வரவேற்கப்படும்.

தொடக்கம் 1981

போன்: 5220364

அங்கீகரிக்கப்பட்ட “நிதி” நிறுவனம்

ஸ்ரீ ராஜ ராஜ சோழன் மியூச்சுவர் பெனியிட் பன்ட் லீட்.
செம்புதாஸ் தெரு சமீபம் III, போஸ்ட் ஆபீஸ் தெரு. சென்னை - 600 001.

M.S. ரெங்கையா, B.A.,
தலைவர்

R. பிச்சை, B.A., B.L.,
செயலாளர்

திக்குவாயை திக்குத் தெரியாமல் போகச் செய்யலாம்!

காலில் அக்குபாய்ச்சி, காந்த சிமிச்சை, கல்கட்டைதேயி, இந்தியப் யுனாஸி, அக்குப் பிரஷர் போன்ற ஐந்து விதமான கலின் மருத்துவ முறையில் சாப்பட்ட, தீவரப் பலவீனங்களை யும் குணப்படுத்துகிறோம்.

எங்களின் விசேஷ சிகிச்சைகள் - விவரம்

திக்குவாய், காளக் (மூக்கில் சுவை வளர்ச்சி), காலுஷோஸம், கை - கால் - மூட்டுவலி, தலைவலி மற்றும் கல்வாழிதான் வலிமை, உடல் பருமன் குறைவு, சர்க்கரை விவாதி, மூலப் பருக்கள், பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகள் (கருப்பை வட்டி, புண், கருப்பை வீக்கம் மற்றும் கருத்தரிக்காமை), ஆண்மைக் குறைவு, தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்க, தலைமுடி வளர்ச்சி பெற, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் (சிறுநீரகக் கற்கள், சிறுநீரகப்பைவிழப்பு, சிறுநீரக அழற்சி), வலிப்பு போய், சூர்பக மற்றி, வெண்குடிட்டம், பக்க வாதம், பார்வைக் கோளாறுகள், தொண்டையில் சுவை வளர்ச்சி, குடி - பீடி - சிவிரட்டி பழக்கத்தினை மறக்கக்கூடியதும் பலவிதமான நோய்கள் எய்க்கவது கலின் சிமிச்சை மூலம் குணப்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்கண்ட நோய்களிலிருந்து முழுமையான விடுதலை பெற கீழ்க்கண்ட மூலவரியில் அனுப்பவும்.



Dr. K. Jayanthi,
D.A.E., C.A.C. (M.L. 1988)

INDIAN HERBAL MEDICAL FITNESS CENTRE

Lucky Plaza
7, Ranganathan Street,
T. Nagar,
Madras - 600 017

ADVT.



NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT

NOTIFICATION No. 9/96

Offers the following Diploma Courses by Correspondence.

BUSINESS MANAGEMENT	(1 Year)
FINANCIAL MANAGEMENT	(1 Year)
MARKETING MANAGEMENT	(1 Year)
HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT	(1 Year)
ADVERTISING & PUBLIC RELATIONS	(1 Year)
TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000	(1 Year)
QUALITY CONTROL & RELIABILITY	(1 Year)
BUSINESS ADMINISTRATION	(6 Months)
OFFICE ADMINISTRATION	(6 Months)
SALES & MARKETING	(6 Months)
INDUSTRIAL RELATIONS & PERSONNEL MGMT.	(6 Months)
LABOUR LAWS	(6 Months)
QUALITY ASSURANCE & ISO 9000	(6 Months)
PRODUCTION MANAGEMENT	(6 Months)
INDUSTRIAL SAFETY	(6 Months)
ENVIRONMENTAL MANAGEMENT	(6 Months)
RESEARCH & DEVELOPMENT	(6 Months)

No formal qualifications is required. Course Fee Rs. 1200/- (1 Year) & Rs. 600/- (6 Months). Examination centre at all major cities. For registration form and prospectus, kindly send Rs. 3/- postal stamp to **NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT** 23/13, Ramswaram Road, Narayana Apartments, Second Floor, T. Nagar, Madras - 600 017. Phone : 044-4851654 Fax : 044-4933259.



பாலகப்பிரமணியன் மெட்டல்ஸ்

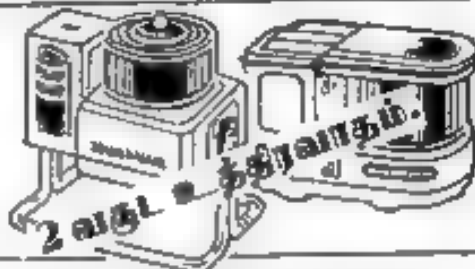
2-A, 4-வது மேயின் ரோடு, நங்குநல்லூர்.
(சிவன் கோயில் எதிரில்) சென்னை - 600 081. ☎: 2343244.

விட்டுக்குத் தேவையான எவ்விதவகை பாத்திரங்கள், TV, VCR, ரேடியோ, பிரிட்ஜ், வாஷிங்மெஷின், மிக்ஸர், கிரைண்டர் மற்றும் பானிச்சரிகள் அனைத்தும் குறைந்த விலையில் வாங்கிட சிறந்த ஸ்தாபனம்!

Dealer for

SOWBAGHYA

THE GRINDER PEOPLE



**Attractive
Special
Exchange
Offer**

Give your Old TV, VCR, TWO in One, Fridge & Mixer Get New TV, VCR, Two in One Fridge and Maharaja Mixer offer is valid for limited Period only

அறிமுகம் - புதிய ரெக்ஸோனா டியோடரன்ட்.



இதோ, புதியதொரு தன்னம்பிக்கையை உடல் தூதாற்றத்திற்குத் முழுமையான பாதுகாப்பைப் பெற முடியுதல் — புதிய ரெக்ஸோனா டியோடரன்ட். இனி, திரைமயமாக, உடல் தூதாற்றம் ஒருபோதும் உங்களை ஒதுக்கிவிடாது.

உடல் தூதாற்றமா? என்னகா?

புகை முழுவதும் நேரம் செலவடி செலவி, நம் அன்னவரின் உடலிலும் தூதாற்றம் ஏற்படத்தான் செய்கும். தனிப்பட்டவர்களை நெருங்கவே தயக்கமும் மனவருத்தமும் உண்டாக வாம். குளிப்பது மற்றும் பவுடர் போட்டுக் கொள்வதன் பதவி சிறிது நேரத்திற்குத்தான். நாம் முழுவதும் நினைத்திருக்கும் பாதுகாப்பைப் பெற முடியாது.

புதிய ரெக்ஸோனா டியோடரன்ட். உடல்

தூதாற்றத்தை எதிர்க்கக் கூடிய இணைவற்ற பாதுகாப்பு

புதிய ரெக்ஸோனா டியோடரன்டின் மட்டுமே. பிரத்தியேகமாக உள்ளது — டியோடரன்ட் தான். இது உடல் தூதாற்றத்தை எதிர்த்து நாம் முழுவதும் — மற்றவற்றை விட அதிக நேரம் — பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. தங்களை நேரத்தெடுக்க வசதியாக மூன்று வகை ரெக்ஸோனா டியோடரன்ட்கள் — ஸ்ப்ரே, ரோல்-ஆன் மற்றும் ஸ்டிக் குளித்துத் துவட்டிக் கொண்ட பிறகு தினமும் எங்களுக்கு அடியில் புதிய ரெக்ஸோனா டியோடரன்ட்டை நேரடியாகப் பயன்படுத்தும்.

நாம் முழுவதும் நினைத்திருக்கும் புத்தம் புதியதொரு தன்னம்பிக்கையைப் பெற்று மகிழ்வோம்.

© 1999 by the American Psychological Association, 0893-3200/99/\$12.00. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

● **Quonara Maids**, age 39 years, 166 cms, 49 kgs, brown hair, blue eyes. Conscientious, Laid, R.A., D.C.B. No. 17005-p.m. well-on-the R.S., Play or Marlin or secondary grade Teacher with math course, nature loving, good looking, fair, weighs age level of 35 years. Apply with background and family details. **Coppage R. R. Highway, 211, Chaffin Road, Birmingham, AL 35215.**

* *T. bapana*, Vadavara, *haridya* greivata, employed - reported
gossamer Calcutta, near Madras, 81/10/1988 Supravarna,
near Haridya. 12/10/1988 Other noted educated
employed gossamer district Savily India Contact: A.S.
Mann, 218, 66.1. Sankar Road, Bonnam, Calcutta - 700
008

★ **Johnson** invited for a 1-yr. try, **Washington, Seattle** 12 years, **married** 41, **height** 5' 1", **employed** as **Public Sector** among **the** 4500+ **p.w.** based at **Seattle** from a **different** **family**. His **theory** as **member** of **principals**. **Contact:** B. **Johnson**, **Post** 1844, **Sector** 17, **WFOC** **Colony**, **Seagrass**, **Marine**, 133 001. **Phone:** 534-1006

[illegible]

© Vaidyan, Kousha, Aiyappa, 11198 S.E., Physicist employed at Saudi Arabia on September from 1982. Nephyl, with graduate Vaidyan got Contact (K.S. Kumar, 1, Vaidyan Street, Vignashankarapuram, Arakkonam, Madras - 601 013)

• **Vincentelli Sabina Velluto**, 19. Peardson, working as a Software Engineer, B.E., in U.S.A., with Sabina Velluto girl having a degree in B.E. Computer. 91.C.A. 19.84., Computer. 1988. say 31. or 32., with 3 years experience in Software development. Supply with her name up to V. Venkateswarar, 14/3 94, Vellore office, Pochi Road, Virudhunagar - 626 001 Phone (04527) - 41116

• **Alumni** invited from Iyer, Vadimal, Iyan-Vadula employed graduate girls Sivan/Central/Barak/JCC/GMC requested form for **Revolving Fund** P-4000 Pvt. Ltd., Madras Contact: S.V. Venkatarangam, Plot No. 97, D.D. Bldg. 1, Palisadam Nagar, 4th Street, Enayapur, Madras 78.

[illegible]

● **Yadavdatt, Srivasthnam, Krishnaga:** 17/11/1986.Sc.,
Dumipervant Officer, LAC, tooth fair, slim and good-
looking girl implies 24 from respectable family. Please reply
with hagnacaps to S.R. Bhatnagar, 19, C.T.O Colony,
Aksharnagar Post, Salun District - 626 004

● **writing ability** **sample 25** **Chapter 2** **Paragraphs**

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

2. മലയാളം പത്രം, നമ്പർ 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 8

[illegible]

[illegible]

Airlines Ticketing/Booking B.Ed., Uniraided/In star,
Vijayawada/Gochran, 35/5, 4 Thengalai nagar. Contact
no : 32457

[illegible]

சு. சாதாரண குதிரைகள், உத்தர பகுதிகள், மக.கனம், மெய்க்க. பகுதி மெய்க்கனம் தன் உத்தரபகுதி மக.க. 21 கனம் மெய்க்கனம் அரு. இவன் பகுதி தன் மெய்க்கனம் மக.க. மெய்க்க. மெய்க்க. மக.க. 21

[illegible][illegible]

• Aliard wanted for girl Gwyneth, 37, 5 feet, Rahm, ME, Civil Engineering, working. Reply with her name to Box No. 37461

[illegible][illegible]

● குறுக்கம், பாத்தாளம், ஆதிதம், வாய் 21, 100
செ.டி. 13, அமை பரிசீலனை செய்ய 4 நிமிஷ ஆதித
மைய பரிசீலனை செய்வதற்கு தன் பரிசீலனை
செய்து வந்த செய்தி, செ.டி. 13, 13:00

[illegible]

speaking Matthew Brahman (age 31 years, height 5' 11", Pittsburgh Star, graduate unemployed, dominantly trained, very Brahman proven well placed, typically interested and broadminded) may also apply.
Run No. 11644

[illegible]

* *Imported from the U.S. by the U.S. Dept. of Agriculture, Bureau of Plant Industry, Washington, D.C.*

“ஸன்ஸில்க் என் கூந்தலை அதிக உறுதியாகவும்,
அழகாகவும் ஆக்குகிறது. ஸில்க் மாதிரியே.”

தடி

“நீங்களும் ஸில்க் மாதிரி
கூந்தலைப் பெறலாம்.
ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூ இரும்பால்



சோனா
பிரியம் ஜெனரல் கிளக்

ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூவில்
மட்டுமே நியூட்ரானேர் உள்ளது.



ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூவில் உள்ள நியூட்ரானேர்
ஒவ்வொரு முறையும் விட்டயின் கொண்டு கூந்தலுக்கு
ஊட்டமளிக்கிறது. தொடர்ந்து ஸன்ஸில்க் ஷாம்ப்பூ
பயன்படுத்தி வருவதால் உங்கள் கூந்தலே தெரியும். அது
எப்படி கூந்தலுக்கு உறுதியும், ஜோலிட்டும் தருகிறது
என்று. ஸில்க் மாதிரியே.”



ஸன்ஸில்க்

ஷாம்ப்பூ பால் நியூட்ரானேர் கண்டிஷனர்

அதிக உறுதியுடன் ஜோலிக்கும் அதிக அழகான கூந்தலுக்கு.

சிலியா ஹீல் பிளஸ் மிகச்சிறந்த எஞ்சம். ஸன்ஸில்க் கபாலினி சலிம். தாமசு மேகா ராஜ். 347. முதுமையுள்.

இதயம் நல்லெண்ணெய்



**நானும் ஒரு
கில்லாடி தான் ...**

என்ன சார்...

என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க?

என்னடா வீட்டுக்காரியை

ஆபீசுக்கு அனுப்பிச்சிட்டு இவன்

சைமயல் பண்ணிக்கிட்டு

இருக்கானவனா?



இன்னுக்கு வீட்டில் வீடுசெய்க.

எங்க கல்லாண நான் அவளுக்கு வீடு

கிடைக்கணை. நான் ஆபீசுக்கு வீடு

பொட்டுட்டு என் நண்பாகத்தை

ஆரம்பிச்சிட்டேன். சைமயலிலே

நானும் ஒரு கில்லாடி தான்.

இருக்கிறே இருக்கு

இதயம் நல்லெண்ணெய்.

அதுல சைமயல் செஞ்சா சைமயல்

மணமும் பிரமாதம்.

**இதயத்திற்கு இதமானது இதயம்
நல்லெண்ணெய்**

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில்
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது.

DELHI DISTRIBUTOR

M/S. SRI RAMA STORES, Shop No.4, Rama Market,
Munika, New Delhi - 110 067. Ph. : 6942476 & 662696

BOMBAY DISTRIBUTOR

M/S. P. RAMALINGAM, Near Matunga Railway Station (C. Fly),
Matunga, Bombay - 400 012. Ph. : 4012077, 4022473 & 4026674



Silverspoon